PLUS JAMAIS STRESSÉ

Laurent ANDRÉ

PLUS JAMAIS STRESSÉ

Comment gérer le stress au quotidien et dominer les émotions négatives

VIA WORLD PUBLISHING

SOMMAIRE

Introduction

Le stress est, en biologie, l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement, les agents stresseurs.

Ces réactions dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe de situations provoquant des réactions physiologiques et psychosomatiques. Par extension tous ces incidents sont également qualifiés de stress. Dans le langage courant, on parle de stress positif (eustress en anglais) ou négatif (distress). Le stress est différent de l'anxiété, celle-ci est une émotion alors que le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont l'anxiété.

Nous pouvons prendre le pouvoir de notre stress en le connaissant mieux et en développant des habiletés d'autogestion que nous pouvons appliquer à notre vie. Je vais donc vous proposer quelques pistes qui, je l'espère, vous aideront à avoir une vision plus claire sur le stress afin de mieux l'appréhender. Vous verrez cependant qu'apprendre à composer avec le stress est un travail de tous les jours.

Ce guide a comme objectif de :

- Décrire les trois composantes du stress et en connaître les impacts
- Reconnaître le stress aigu par rapport au stress chronique et leurs conséquences sur la santé
- Apprendre à développer une meilleure connaissance de soi
- Apprendre à gérer les malaises physiques et dominer les émotions négatives
- Utiliser la désensibilisation, l'exposition plutôt que l'évitement
- Apprendre à gérer les réactions physiologiques à moyen et à long terme
- Connaître les habitudes de vie gagnante

CHAPITRE 1 : DE SON ORIGINE A NOS JOURS

Le stress : Un petit mot à la mode, que chacun d'entre nous utilise pour tout ou presque. Devenu universel, reconnu quasiment dans toutes les langues, utilisé dans tous les domaines, dans toutes les sciences, pour tout être vivant, chez les végétaux, et même dans le domaine du numérique.

Le mot est introduit en médecine en 1936 par le Docteur Hans Selye, endocrinologue à l'Institut de Médecine et de Chirurgie Expérimentale (Université de Montréal Canada). Sa définition est attachée à la physiologie et à la psychologie ; agression de l'organisme par un agent physique, psychique ou émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation ; agent qui agresse ; tension nerveuse, contrainte de l'organisme face à un choc (événement soudain, traumatisme, sensation forte, bruit, surmenage) ; état d'une personne soumise à cette tension.
Le mot « stress » désigne donc plusieurs concepts. Il peut qualifier :

L'agent qui provoque la réaction ;
La réaction elle-même ;
L'état résultant de la réaction

Quoi qu'il en soit, le stress est souvent perçu comme négatif. En santé, le stress – réaction permettant l'adaptation aux différentes conditions externes ou internes – est pourtant le facteur protecteur de l'organisme. Il participe aux différents systèmes destinés à préserver nos fonctions vitales et par extension, nos organes vitaux et donc notre cerveau.

Le stress, un mécanisme de protection

Pour notre corps et notre sauvegarde, le stress est donc avant tout, un ensemble de réactions de notre organisme à une situation menaçante ou inédite : l'agent « stresseur », le stimulus. Le stress psychologique perçu déclenche alors des réactions de sauvegarde, c'est ce qui a permis à nos ancêtres de survivre en échappant aux dangers, en s'adaptant aux nouveaux environnements, aux changements et à l'évolution.

Aujourd'hui, les agents stressants sont différents. Dans notre société, pas de bête sauvage pour stimuler notre réaction, mais des situations sociales plus ou moins ressenties comme agents stressants : une menace verbale, un examen, une compétition, des problèmes financiers, familiaux, un accident, du bruit, etc. Les menaces ou stimuli ont changé mais nos réactions de base ont resté les mêmes.

Comment le stress agit-il sur notre cerveau ?

Face aux stimuli, notre organisme doit réagir et de nombreuses structures cérébrales contribuent à mobiliser les fonctions organiques pour provoquer un comportement propice à la sauvegarde. Les stimuli atteignent principalement les aires du cerveau impliquées dans les émotions et dans la coordination.

Les représentations des stimuli parviennent d'abord à l'amygdale puis à l'hippocampe et au cortex préfrontal :

L'amygdale, ce noyau pair, en avant de l'hippocampe, est indispensable à notre capacité à ressentir et à percevoir les émotions. L'amygdale est une structure cérébrale complexe composée de petites régions dont le noyau latéral, voie d'entrée de l'information, et le noyau central d'où partent les commandes pour les réactions. Ces noyaux représentent le cœur de notre système d'alarme. L'amygdale a donc un rôle d'activation de la réaction. Elle joue aussi un rôle important dans la reconnaissance de nos émotions.

L'hippocampe participe à la régulation de l'humeur, à l'acquisition des connaissances et plus globalement à l'adaptation à l'environnement.
Le cortex préfrontal, structure cérébrale située dernière le front, est le centre de la prise de décision, la clé de voute de notre sang-froid.
Bien entendu, toutes ces zones réagissent biologiquement aux stimuli en libérant des neurotransmetteurs et des hormones.

Neurotransmetteurs et hormones impliqués dans le stress

Les neurotransmetteurs sont des molécules chimiques libérées par les neurones dans la fente synaptique. Ils sont comparables à une clé et vont permettre de déclencher des effets excitateurs ou inhibiteurs, sur les neurones récepteurs.

Le neurotransmetteur GABA (acide gamma-aminobutyrique) régule l'anxiété en diminuant l'activité des neurones sur lesquels il se fixe. Il est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux. C'est d'ailleurs sur les récepteurs GABA qu'agissent les médicaments modulateurs tels que les benzodiazépines, les barbituriques et aussi la substance psychoactive : l'alcool.

D'autres neurotransmetteurs agissent aussi sur le système d'alarme :

- La sérotonine qui régule la température, le sommeil, l'humeur, l'appétit et la douleur ;
- Le glutamate, un stimulant associé à la mémoire ;
- La noradrénaline, agit sur l'attention, les émotions, le rêve, le sommeil et l'apprentissage ;
- L'acétylcholine, impliquée dans l'éveil, l'attention, la colère, l'agression, la sexualité et la soif. Elle déclenche la contraction musculaire et stimule la sécrétion d'hormones ;
- La dopamine, impliquée dans le contrôle du mouvement et de la posture, régulant aussi l'humeur.

Certaines de ces molécules chimiques (neurotransmetteurs) sont aussi considérées comme des hormones. Les manifestations physiques du stress sont fortement rattachées à l'action hormonale. Au moins cinq hormones sont en cause :

- La noradrénaline, précurseur de l’adrénaline, est libérée par les glandes surrénales au niveau de la circulation sanguine. Elle favorise la contraction des vaisseaux sanguins et contribue donc à augmenter la pression artérielle et la fréquence cardiaque ;
- Le cortisol, sécrété par les glandes surrénales régule la tension artérielle, les fonctions cardiaques et immunitaires, et fournit au cerveau l’énergie suffisante pour le préparer au stress ;
- L’adrénocorticotrophine (ACTH) est sécrétée par l’hypophyse, elle-même est activée sous l’influence d’une hormone libérée par l’hypothalamus. L’ACTH circule alors dans le sang et provoque la libération de cortisol au niveau des glandes surrénales ;
- L’ocytocine, hormone du lien social et de l’attachement, régulatrice de l’anxiété, elle est produite principalement par l’hypothalamus (elle y joue aussi un rôle de neurotransmetteur) et passe dans le sang au niveau de l’hypophyse pour être distribuée vers les organes ;
- La vasopressine hormone antidiurétique, augmente la perméabilité à l’eau et diminue donc le volume des urines, régule la pression sanguine en tant que vasoconstricteur, elle a un effet sur l’anxiété.

La réaction d’adaptation face à une situation de stress

Le rôle de ces neurotransmetteurs et de ces hormones est de permettre à l’organisme de libérer les forces et énergies nécessaires face à la menace perçue. Cette réaction biologique complexe est en deux étapes permettant au corps de répondre à la situation de stress :

L’étape du choc : émotions stimulées, sens mobilisés

Suite à la perception de la situation, l’esprit s’embrouille, le tonus musculaire faiblit, le taux de sucre dans le sang chute et les manifestions physiques apparaissent : pâleur du visage, sensation de gorge « serrée », estomac noué, sueurs, tremblements, malaise, etc.

L’étape de la réaction : Le cerveau perçoit et/ou le corps se prépare à fuir, à se défendre.

L'hypothalamus s'active et mobilise d'abord la branche dite « sympathique » qui contrôle les activités autonomes du corps (respiration, battements du cœur, contractions des muscles lisses) et produit les hormones du stress via les glandes surrénales, puis sollicite l'axe hypothalamus-hypophyse-corticosurrénales pour produire du cortisol.

L'organisme entre en « état d'alerte », et déclenche une véritable tempête hormonale : l'adrénaline libérée favorise la mobilisation des forces tant physiques que mentales, avec augmentation du rythme cardiaque et du flux sanguin, redistribution des fluides vers le cerveau et les muscles, tension musculaire, activation de la production de cortisol pour libérer le glucose du foie et fournir l'énergie nécessaire au cerveau et aux muscles.

Stress aigu ou chronique – un bon et un mauvais stress ?

L'impact psychologique du stress est dépendant de la durée du stress :
Le stress aigu est mobilisateur : l'attention est focalisée sur l'agent stressant, les sens sont en alerte, les hormones sont produites et la situation est plus ou moins gérée rapidement.
Le stress chronique est affaiblissant : il découle d'une exposition prolongée et répétée avec l'agent stressant et donc un mode « alerte » activé en continu. Les hormones sont sécrétées sans interruption, sans le repos du corps et peut donc mener à l'épuisement de l'organisme.
L'exposition prolongée ou répétée à l'agent stressant épuise les capacités énergétiques de l'organisme, le taux de glucose dans le sang est au plus bas, les cellules ne sont plus nourries : l'état d'épuisement est atteint. L'état d'épuisement devient un terrain propice au développement des maladies. Les cellules sont fragilisées et le système neuro-hormonal est déréglé, le cholestérol sanguin n'est plus régulé.

Le stress chronique impacte fortement la bonne santé de l'organisme. L'épuisement entraine des maladies cardiaques, une pression artérielle constamment élevée, des taux de cholestérol élevés, du diabète, des ulcères à l'estomac, une diminution des défenses immunitaires etc. L'état de stress chronique se répercute aussi sur l'état émotionnel, comportemental et sur la cognition : déprime, agressivité constante, fatigue émotionnelle, énervement.

Des troubles psychologiques peuvent surgir et perturber la prise de décision : difficulté de concentration (pensées mobilisées sur l'agent stressant), troubles de la mémoire, anxiété exacerbée, émotivité, agitation, sommeil perturbé, etc.

Stress et cerveau

Comme on l'a vu précédemment, le stress n'est pas nécessairement négatif. En effet, sous sa forme aiguë et ponctuelle, il a toujours été au centre de nos réactions de survie et, par extension, de nos réactions d'hypervigilance et d'excellence. En revanche, le stress chronique active à longue durée, certaines zones du cerveau et conduit à l'épuisement de notre système de défense et de survie.

Le cerveau est d'ailleurs l'organe central du stress et de l'adaptation aux agents stresseurs, sociaux et physiques. Il détermine ce qui est menaçant et le mémorise. Il régule également les réponses physiologiques et comportementales face aux stimuli jugés dangereux.

Tout stress entraîne ainsi une adaptation appelée allostasie. Celle-ci correspond au processus actif d'adaptation aux agents stresseurs via des médiateurs comme le cortisol, le système immunitaire, le système métabolique et le SNA (système nerveux central), qui agissent ensemble pour maintenir l'homéostasie (état d'équilibre du corps)

Qu'est-ce que le stress ?

La majorité des gens définissent le stress, au premier lieu comme une pression du temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail. Pour eux, c'est une forme d'agression et la majorité l'associe à l'état physique et psychique dû à ces « agents » stressants.

Selon les experts, le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demande un effort d'adaptation.
La perception d'un déséquilibre entre les contraintes que lui impose son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante.
Le stress est donc un état de débalancement de l'équilibre du corps humain, perçu comme étant menaçant pour l'individu. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel qui n'est pas satisfait crée une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur du stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu.

Quelques données

- 25 % des hommes et 29 % des femmes affirment éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle. C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %).
- Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail.
- En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. De même que 60 à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.
- Le stress touche les deux sexes sans aucune différence, cependant de toutes les recherches, 44 rapportent que la prévalence des troubles anxieux est deux fois plus élevée chez la femme (tr. Panique, agoraphobie, phobies, TAG (Trouble Anxieux Généralisé), TOC (Trouble Obsessionnel Compulsif)).

Nature du stress

Tout ce qui entraîne une sécrétion des hormones de stress est par définition un agent stresseur. Il y a :

- Les stress physiques (le froid, la chaleur, les blessures, la toxicomanie…) et,
- Les stress psychologiques (décès, perte, critique, …). La situation familiale, le réseau social, la perception d'un individu quant à son statut social et les traits de sa personnalité expliquent de 12 à 21 % des problèmes de stress psychologique.

Une autre distinction

Vous êtes face à un ours, vous vivez un tremblement de terre, un tsunami ! C'est ce qu'on appelle le Stress absolu.

Vous trouvez que vous avez beaucoup de travail, que votre patron n'est pas gentil, vous sentez de la pression au travail, vous êtes dépassés par les événements !

Il s'agit du Stress relatif.

Les stress absolus sont universels et objectifs. Toutes les personnes confrontées à ces agents stresseurs les interprètent comme étant stressants (ex. : un tremblement de terre, un tsunami, les événements du 11 septembre 2001).

Le stress relatif est subjectif et cause différentes réactions chez différentes personnes. Seulement certaines personnes confrontées à ces agents stresseurs les interprètent comme étant stressants (ex. : la pression au travail, la circulation, les impôts, un examen).

Les trois composantes du stress

Le stress n'est qu'un phénomène d'adaptation du corps face à une situation quelconque. Cependant, l'état de stress aigu et l'état de stress chronique n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé.

Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand nous faisons face à une situation menaçante, ponctuelle ou imprévisible (présentation en public, accident, nouvel apprentissage). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après. Ce stress peut donc être bénéfique afin de nous aider à faire face à une situation.

L'état de stress chronique s'installe lorsque la situation de stress se prolonge et/ou se répète. Notre système n'est pas fait pour maintenir un état de surexcitation continuel et doit avoir des périodes de récupération.

Le stress chronique maintient les mécanismes physiologiques impliqués dans la gestion des situations stressantes, ce qui épuise le système et entraîne des effets néfastes pour la santé.

En quelques semaines, des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux peuvent apparaître selon ses 3 composantes :

- La source du stress
- La réaction de stress
- La gestion du stress

La source du stress

Les facteurs de stress sont plus toxiques lorsque :	
Ils s’inscrivent dans la durée	… car ils peuvent créer un état de stress chronique et devenir un risque pour la santé.
Ils sont subis	… car ils sont vécus plus difficilement : par exemple si je n’ai pas le contrôle sur la situation et que je ne lâche pas prise, si la situation est imprévue et que je ne prends pas le contrôle, si on me juge et que je me sens jugé.
Ils sont nombreux	… ce qui est un facteur aggravant, par exemple quelqu’un qui perd son travail, divorce et développe une maladie…
Ils sont incompatibles	… Par exemple, votre employeur vous exige une forte productivité, mais vous avez une faible marge de manœuvre ou une forte productivité et de faibles bénéfices procurés par le travail (financiers ou autres) (modèle de Siegrist).

La réaction de stress

C'est Hans Selye qui a d'abord employé le terme stress lorsqu'il faisait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Selye a aussi introduit le concept de « syndrome général d'adaptation », qui décrit les trois réactions successives de l'organisme quant à une situation stressante :

Alarme Votre patron n'est pas content des résultats ou tout simplement, il n'est pas de bonne humeur aujourd'hui.
Résistance Vous vous sentez menacé ou n'avez plus le contrôle de la situation et vous vous sentez de plus en plus tendu.
Épuisement Vous n'avez pas pu retrouver le calme et la sérénité et votre système est épuisé.

Alarme

Le système limbique, ou cerveau des émotions est le lieu où nos réactions cérébrales les plus primaires naissent, ainsi que la plupart des désirs et besoins vitaux, comme se nourrir, réagir à l'agression et se reproduire. Ce système est composé, entre autres, de l'hypothalamus, de l'hippocampe et de l'amygdale.

Dès la confrontation à une situation évaluée comme stressante, il y a activation du système hormonal hypophyse-hypothalamus-glande surrénale et des hormones sont libérées par l'organisme par une glande située au-dessus des reins, la glande médullosurrénale : ce sont les catécholamines (adrénaline, noradrénaline). Ces hormones ont pour effet une mobilisation du système sympathique.

Le système sympathique est associé à la mobilisation de l'énergie en période de stress (noradrénaline, adrénaline).

Les effets sont :

- La dilatation de pupilles et des bronchioles ;
- L'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire ;
- L'augmentation des niveaux de vigilance ;
- L'augmentation de la température corporelle ;
- L'augmentation de la pression sanguine ;
- L’arrêt de la digestion ;
- Le changement de la peau pour se protéger des hémorragies ;
- L’interruption du système reproducteur.

Toutes ces modifications ont pour but d’amener l’oxygène aux muscles et au cœur, et ainsi de préparer l'organisme à réagir pour la lutte ou la fuite. C'est ce qu'on appelle le stress primaire. Le stress dit secondaire est lorsque vous provoquez vous-même une réaction de stress comme lors de votre mariage par exemple.

Le stress peut aussi faire perdre les moyens et nuire à l'action puisqu'il s'agit d'un mécanisme de notre héritage génétique où le cerveau émotionnel.
« Débranche » le cortex préfrontal, la partie la plus avancée du cerveau cognitif, pour laisser la place aux réflexes et les réactions instinctives. Cependant, face à des situations où ce sont nos pensées qui déclenchent le danger, le débranchement se produit et nous perdons nos capacités de réfléchir et d'agir. C'est une partie du mécanisme observé dans le stress post-traumatique et les attaques de panique.

Résistance

Après l'alarme, un second axe neurohormonal (l'axe corticotrope) est activé, préparant l'organisme aux dépenses énergétiques que nécessitera la réponse au stress. De nouvelles hormones, les glucocorticoïdes (cortisone 5%, hydrocortisone = cortisol 95%), sont sécrétées : elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau. Les glucocorticoïdes ont la particularité de pouvoir freiner leur propre sécrétion par rétroaction : la quantité d'hormones libérées dans le sang est détectée par des récepteurs du système nerveux central qui la régularisent.

Le cortisol est sécrété environ 10 minutes après l'alarme pour, entre autres, aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé pour fuir ou combattre.

Les glucocorticoïdes (cortisol) :

- Stimule l'augmentation du glucose sanguin ; elle permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme
- Augmente la dégradation des lipides
- Diminue l'absorption intestinale de calcium
- Augmente la sensibilité des fibres musculaires lisses vasculaires aux agents hypertenseurs

- Entraîne la diminution des lymphocytes circulants, la stimulation de production des globules rouges, et l'augmentation des neutrophiles et des plaquettes
- Entraîne un retard de cicatrisation des plaies
- Favorise l’augmentation de la TA (Tension Artérielle) et diminution du potassium
- A une action anti-inflammatoire et immunosuppressive.

Catécholamines	Glucocorticoïdes
Augmentation de la fréquence cardiaque	Diminution importante de la croissance
Augmentation de la fréquence respiratoire	Affaiblissement du système immunitaire
Augmentation de la fixation et du transport en O_2	Diminution de la reproduction
Hyperglycémie	Hyperglycémie
Augmentation de la quantité d'acides gras sanguins	Augmentation de la dégradation des lipides et augmentation de la quantité d'acides gras sanguins
	Entraîne un retard de cicatrisation des plaies.
	Favorise l’augmentation de la TA et diminution du taux de potassium.
	a une action anti-inflammatoire et immunosuppressive.

Toujours à la phase de résistance, d'autres hormones sont sécrétées dont les endorphines (enképhalines), la dopamine et la sérotonine. Les endorphines ont des effets euphorisants et analgésiques. La dopamine sert comme support au maintien de l'adrénaline et de la noradrénaline, favorise ainsi la circulation et supporte plusieurs autres fonctions. La sérotonine vient comme médiateur de plusieurs fonctions physiologiques et pour moduler l'humeur, l'appétit et le sommeil.

Donc si on ne peut éviter le stress et que l'on maintient notre système hyperactif par nos pensées négatives, on commence à s'épuiser en utilisant nos ressources physiques même si on a une énergie débordante.

Épuisement

Si la situation stressante se prolonge encore ou s'intensifie, les capacités de l'organisme peuvent être débordées. Pour faire face à cette situation, l'organisme produit toujours plus d'hormones. Le système de régulation évoqué précédemment devient inefficient, les récepteurs du système nerveux central deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes, dont le taux augmente constamment dans le sang. L'organisme, submergé d'hormones et activé en permanence, finit par s'épuiser !

Des recherches récentes ont aussi montré que chaque situation stressante et les réactions physiologiques qu'elle a engendrées sont en effet stockées en mémoire corporelle et psychique. C'est ce qui se produit dans la phobie, le stress post- traumatique ou les attaques de panique. Suite à un stimulus parfois banal, on réagit rapidement avant même de penser par une stimulation hormonale.
Son intensité et sa durée sont aussi influencées par une situation stressante antérieure, mémorisée à la fois corporellement et psychologiquement, nous l'associons donc à la situation présente. C'est en fait un conditionnement opérant.

La gestion de stress

Cette composante sera détaillée dans le chapitre 6.

CHAPITRE 2: COMMENT RECONNAITRE LES CAUSES ET LES SYMPTOMES DU STRESS?

Le stress est une réaction qui se produit suite à l'exposition à des facteurs du stress. Cette réaction est appropriée lorsque l'individu se trouve face à un danger réel.
Dans certaines conditions, la réponse n'est pas adaptée et conduit à une certaine souffrance physique et psychique.

L'organisme est mis en état d'alerte par activation du système sympathique et médullosurrénal entraînant la libération d'adrénaline par les médullosurrénales et de la noradrénaline par les terminaisons nerveuses du système sympathique.

Ces hormones augmentent la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Il y'a redistribution du sang vers les muscles et le cerveau, et la libération par le foie de produits énergétiques. Si la stimulation se poursuit, il y'a libération accrue de cortisol dans le sang par activation des corticosurrénales par l'hypophyse ; ceci favorise la synthèse de sucre, augmente la consommation de la vitamine C par l'organisme et diminue les défenses immunitaires. Il y'a une baisse du taux de calcium et de magnésium, ce qui entraîne une hyper excitabilité neuromusculaire. Il y'a une augmentation de la dopamine et de la sérotonine qui rend l'organisme plus sensible aux drogues et à la dépression.

L'émotion met l'individu dans un état particulier expliqué par l'activation du système sympathique. L'émotion se traduit par des manifestations viscérales et un sentiment subjectif dont le but est de préparer l'individu à l'action.

Le concept transactionnel : il existe une relation dynamique entre la personne et l'environnement. Le stress est conçu comme un processus réitéré au fur et à mesure de la situation de confrontation.
Le contrôle : il s'appuie sur un concept d'évaluation subjective des ressources de l'individu. Le sentiment de non-contrôlabilité des facteurs liés au travail influence la génération du stress.

L'origine du stress est due aux :

Facteurs héréditaires : les enfants des parents stressés ont tendance à développer eux-mêmes un esprit stressé ; les phobies redoutées par le parent sont transmises à l'enfant qui les considère menaçantes. Cette transmission est due, plus à l'environnement que les gènes.

Facteurs environnementaux : les relations avec autrui, le contact social, l'éducation, certains évènements de la vie…

A une prédisposition en raison d'un trouble anxieux sous-jacent : le trouble de panique, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble anxieux généralisé, l'agoraphobie, la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble anxiété de séparation.

Les symptômes du stress chronique

Les symptômes du stress peuvent être de diverses natures :

Symptômes physiques

- Douleurs
- Tensions musculaires
- Problèmes digestifs
- Problèmes de sommeil ou d'appétit
- Maux de tête

- Vertiges
- Souffle court
- Fatigue

Symptômes émotionnels

- Sensibilité, nervosité et inquiétude accrues, crises de larmes ou de nerfs
- Agitation
- Anxiété
- Irritation
- Tristesse
- Baisse de libido
- Faible estime de soi

Ici, on peut remarquer l'anxiété qui est l'émotion principale et normale découlant du stress. Cependant si la perception et l'anticipation du danger ou de la menace dépassent un certain seuil ou se prolongent, le stress et l'anxiété deviennent indissociables et l'anxiété devient exagérée, incontrôlable et voire pathologique. Il peut être opportun d'identifier si vous ne souffrez pas d'une anxiété pathologique.

Symptômes intellectuels

- Difficultés de concentration, erreurs, oublis ;
- L'indécision ;
- La difficulté à se concentrer ;
- La perception négative de la réalité
- La désorganisation

Symptômes comportementaux

- Modification des conduites alimentaires

- Comportements violents et agressifs
- Difficulté accrue dans les relations
- Absentéisme
- Tendance à s'isoler
- Abus de télévision
- Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues, …
- Évitement de certaines situations

CHAPITRE 3 : L'IMPACT DU STRESS SUR L'INDIVIDU

Le stress fonctionne un peu comme un réflexe à la suite duquel le système nerveux réagit en sécrétant des hormones dopant naturellement l'organisme. Pour faire face aux situations stressantes, un apport supplémentaire d'énergie est nécessaire.

Les effets liés au stress et à l'anxiété peuvent être multiples et les conséquences sont parfois ravageuses.

Pathologies associées au stress

Si la situation stressante se prolonge dans le temps et/ou si elle est très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

Problèmes cardio-vasculaires

Plusieurs études ont démontré un lien entre un risque accru de maladies coronariennes et même de décès par maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux chez des personnes ayant un stress chronique. Par exemple, une étude rétrospective de Rosengren A *et al* a été effectuée en 2004. Elle a porté sur 11 119 patients, de 52 pays, ayant souffert d'un infarctus du myocarde qu'on a comparé à 13 648 sujets semblables, mais n'ayant pas de problèmes cardiaques. Les chercheurs ont conclu que les risques de maladies cardiovasculaires étaient clairement associés au taux de stress auquel les sujets avaient été soumis au cours de l'année précédente.

Problèmes de santé mentale

On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves :

La dépression et l'anxiété ont été mises en relation avec des situations de stress

Le suicide peut être la conséquence d'un état de stress prolongé

Crises de panique

Phobies

Dépendances

Troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie)

Maladies à composantes psychosomatiques

Le stress peut favoriser l'aggravation ou le prolongement des maladies suivantes : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse et parfois les symptômes du syndrome prémenstruel, etc.

Vieillissement, nutrition et immunité

Accélération du vieillissement : Lors de la réaction de stress, il y a augmentation de l'oxydation donc du vieillissement et de la mort des cellules causés par les radicaux libres.

Déficit nutritionnel : En état de stress, la demande énergétique est telle qu'elle peut entraîner un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du groupe B, entre autres, en plus, des nutriments essentiels.

Déficit immunitaire : Comme mentionné auparavant, le cortisol peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus vulnérable aux infections, et aux différents types de cancer. Vous n'avez qu'à penser au rhume ou à l'herpès que vous développez en période de stress.

Cohen S, Miller GE et Rabin BS ont rapporté que le stress et les pensées ou les émotions pouvaient stimuler la production des cytokines. Ces petites protéines très puissantes sont sécrétées par des globules blancs (qui ont pour fonction de défendre l'organisme contre les infections) et sont responsables de la régulation et de la communication intercellulaire. Mais si le stress est trop intense, ou devient chronique, il peut y avoir surproduction de cytokines. Cela contribuerait à aggraver divers réactions inflammatoires associées à un grand nombre de maladies.

Problèmes gastriques et gynécologiques

Ulcères gastriques : La plupart des ulcères sont causés par la bactérie Helicobacter pylori, mais le stress peut contribuer à l'apparition de cette bactérie et à la difficulté à la soigner. Le stress est aussi reconnu à avoir un rôle dans les brûlures d'estomac.

Problèmes gynécologiques : L'aménorrhée (l'arrêt des menstruations) a été observée chez les femmes stressées. L'infertilité des hommes et des femmes est souvent observée lors des périodes de stress intense.

« Syndrome métabolique »

Le stress peut donc contribuer au syndrome métabolique qui est l'association de différents symptômes tels que l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), l'hypertension artérielle et des perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides…).

Le stress est un problème qui peut toucher tout le monde, au cours d'une période difficile ou face à une situation d'échec et dont la nature va évidemment varier en fonction de notre tempérament et de notre force. Pour certains, ce sera lors d'une prise de parole publique, pour d'autres en raison d'une échéance attendue et redoutée d'un examen déterminant, pour d'autres à cause des responsabilités professionnelles lourdes.

En somme, chacun(e) a pu expérimenter une situation de stress, elle-même passagère, dont une part de ses effets est reconnue comme étant positive, permettant notamment de meilleures performances intellectuelles et cognitives (dues à un état d'hypervigilance) et invitant au dépassement de soi. Ces états de stress aigus qui peuvent donc se révéler stimulants, ne sont pourtant pas ceux auxquels on pense le plus facilement lorsqu'on évoque le stress : nos sociétés contemporaines sont le lieu privilégié pour le développement et l'émergence de formes de stress chronique plus nocives et destructrices.

Les conflits familiaux, les difficultés d'ordre professionnel, et plus largement les situations de tension, d'incertitude et d'inquiétude ancrées dans un contexte socio-économique de plus en plus instable, constituent des facteurs de stress chronique majeurs pouvant, selon le contexte, conduire à un burn out.

On ne souffre pas de stress sans raison. Cela peut venir d'un facteur extérieur comme un bruit environnant ou un changement de saison. Mais il peut aussi venir d'un stimulus « intérieur » comme un trop-plein d'émotion ou un manque de confiance en soi. Découvrez ici les cinq causes principales de stress au quotidien.

Surcharge de travail : le facteur de stress professionnel est le plus représentatif.

Les dossiers s'accumulent sur votre bureau et le téléphone n'arrête pas de sonner ! Vous courrez dans tous les sens et vous n'avez même pas eu le temps de déjeuner !
Les causes du stress au travail sont multiples et la surcharge de travail en fait partie. L'épanouissement personnel est rangé au plan et la crainte du licenciement provoque bien des dégâts chez ceux qui sont à la traîne. Alors on fournit plus d'efforts pour être à la hauteur, au risque d'y laisser des plumes. Effectifs mal évalués, tâches mal distribuées, heures supplémentaires abusives, échéances à respecter, sont autant de facteurs propices au stress, à la dépression, voire au burn out.

Le travail étant la première source de stress dans les pays industrialisés. Le nombre croissant de cas de burnout (ou épuisement professionnel) en est la preuve. Les causes de ce stress ressenti au travail sont nombreuses. On note notamment : avoir une lourde tâche ou trop de responsabilités, travailler de longues heures, des attentes imprécises des supérieurs, aucun pouvoir décisionnel, devoir faire des discours devant les collègues, harcèlement au travail… L'apparition des nouvelles technologies est également une source nouvelle de stress au travail puisqu'elle réduit la limite entre la vie privée et la vie professionnelle et oblige le travailleur à être toujours plus réactif en restant joignable à tout moment. La première solution est d'identifier le problème, quitte à vous faire aider par une tierce personne. Souvent, la communication suffit à résoudre d'éventuels conflits. Vous pouvez également en parler à votre généraliste ou à un médecin du travail.

La Santé : Être atteint d'une maladie peut être un facteur de stress. Mais soutenir et/ou vivre avec une personne malade est également une situation très stressante.

Difficultés relationnelles : la peur de s'affirmer peut générer du stress

La vie relationnelle est au cœur de notre quotidien et peut engendrer un stress voire un malaise. Quand certains aborderont la prise de parole en public avec assurance, d'autres seront terrorisés à l'idée de prononcer un seul mot lors d'un déjeuner entre amis. Exprimer des demandes précises, accepter les critiques ou les compliments, savoir dire non sans culpabiliser, mettre un terme à une conversation, écouter et répondre avec souplesse, pourraient faire partie de la communication « idéale » au sein d'une société. Cependant, nos attentes, nos craintes, nos émotions, notre éducation, nos doutes et nos ressentis peuvent être un frein à une communication cohérente. Alors le stress prend le pas sur le discernement. Et on se surprend à bafouiller dès que l'on ouvre la bouche, à ne pas oser dire ce que l'on pense, à claquer la porte par manque de sang-froid, à ruminer dans son coin pour ne pas exploser, à blêmir à la moindre réflexion, bref, à être en total désaccord avec soi-même par peur de s'affirmer.

Au sein du couple, disputes et désaccords peuvent être source de stress. Là encore, le dialogue est primordial pour partager vos angoisses avec votre conjoint. Si c'est nécessaire, n'hésitez pas à faire appel à une aide extérieure. Il existe des thérapies de couple qui peuvent soulager les tensions.

Un deuil : La perte d'un membre de sa famille ou d'un ami cher est souvent très traumatisante. Il devient difficile de vivre avec l'absence de l'autre et le temps d'adaptation à la nouvelle situation peut s'accompagner de périodes de stress importantes.

Problèmes financiers : un stress difficile à gérer au quotidien. Surendettement, crédits insolvables, mauvaise gestion budgétaire, fins de mois difficiles, les problèmes financiers sont souvent source de stress et d'anxiété. D'autant plus si le statut social, professionnel ou familial est en danger. Au manque d'argent s'ajoutent le mal-être et la culpabilité d'entraîner avec soi les membres de sa famille. Si le problème est ponctuel, il est sans conséquence pour l'avenir. En revanche, s'il est récurrent, il peut affecter gravement la santé mentale. Certains vont baisser les bras et s'isoler, d'autres seront dans le déni et multiplieront les achats compulsifs, d'autres encore se serreront la ceinture pour aller au bout de leur dette. Dans tous les cas, l'équilibre émotionnel et physique sera affecté.

Les études : une cause de stress bien légitime

Les causes du stress chez les jeunes sont fréquentes et les études en font partie. L'entrée en École Supérieure ou en université est un véritable parcours du combattant. D'autant plus si un concours est à la clé. Poursuivre ses études aujourd'hui relève presque de l'inconscience tant l'avenir professionnel de ces étudiants friands de « savoir » est opaque et incertain. D'où une anxiété récurrente avant, pendant et après leurs études. Mais ce n'est pas tout. La surcharge des cours magistraux, le peu de temps imparti pour tout « ingurgiter », le manque de sommeil, les troubles de mémorisation, la fatigue intellectuelle et physique, ne font qu'aggraver le stress des étudiants. S'ajoute à ça le désir impérieux de ne pas décevoir l'entourage et de décrocher brillamment son diplôme pour se lancer dans la vie active. Difficile dans ce cas d'aborder les études avec sérénité… La vie

étudiante offre elle aussi sa dose de stress.. Le jeune se retrouve loin du foyer réconfortant et l'adaptation peut être difficile. Par ailleurs, le manque d'argent est aussi très souvent une source de préoccupations pour les étudiants.

Enfants : source de bonheur mais aussi source de stress

Ah, nos enfants… Ces petits chérubins nous comblent de bonheur et nous mettent en extase à chacune de leurs nouvelles prouesses : la première dent, le premier pas, le premier mot… Mais ils sont aussi source de stress…au quotidien ! Entre les devoirs, les fièvres nocturnes qui persistent, les cris et les disputes dans la fratrie, les jouets qui trainent partout, les refus, les pleurs, comment garder son calme et ne pas stresser ? Mais il y a aussi notre culpabilité récurrente si nos enfants ne sont pas épanouis ou s'ils ont de mauvaises notes à l'école. On peut aussi évoquer l'adolescence et ses revers. Sans parler de l'inquiétude de les voir grandir et devenir enfin adultes pour réussir leur vie professionnelle et familiale. Ouf ! Tout ça demande beaucoup d'énergie et une bonne dose de recul souvent difficile à atteindre.

L'environnement

Bruits, embouteillages, espaces confinés… La ville peut être un véritable calvaire. Pour lutter contre ce stress, n'hésitez pas à bousculer vos habitudes. Troquer le vélo contre votre voiture. Si le monde vous oppresse, choisissez des activités en décalé et évitez les heures de pointe. Enfin, si vous avez l'impression de tourner en rond chez vous, privilégiez les sorties au musée ou au cinéma. Pensez également aux espaces verts et trouvez votre petit havre de paix !
L'agent stresseur peut provoquer un stress important chez une personne et non pas chez une autre. Tout dépend de la vision que nous avons de lui. Des études ont montré que la réaction face au stress varie en fonction de la génétique, de l'histoire personnelle, de la culture et du sexe.

Quelle douleur peut provoquer le stress ?

Plusieurs études montrent que la douleur et le stress sont liés. La douleur prolongée et exagérée augmente de façon significative la réponse au stress

qui exacerbe à son tour la sensation douloureuse. Dans des conditions de stress aigu, le cortisol inhibe la douleur. Tout change dans le cas du stress chronique : des études suggèrent une association entre un hypocortisolisme et un hypercortisolisme responsable de l'augmentation des douleurs et de la fatigue. Cela dépendrait du niveau et de la durée de l'épisode douloureux. Par exemple, un court événement stressant (douleur par exemple) se répétant plusieurs fois dans le temps, provoque une augmentation importante du taux de cortisol suivie d'une diminution du cortisol et d'une augmentation de la douleur.
Le stress est déclenché par des situations qui représentent un "danger" pour l'individu ou par des agents stresseurs. Ceci peut s'apparenter par divers contextes en fonctions de l'âge de la personne.

Chez l'enfant et l'adolescent, ceux-ci peuvent se traduire par la confrontation à des situations violentes, abusives ou encore conflictuelles, comme dans le cas d'un divorce des parents.

Chez l'adulte, il s'agira davantage de situations stressantes dans la vie quotidienne et au travail, d'anxiété et de dépression. Des études ont notamment démontré qu'un état chronique de stress, chez l'adulte, était le plus souvent la conséquence d'un état anxieux sous-jacent.

L'exposition à des situations traumatiques peuvent également être à l'origine d'un stress chronique. On différencie alors l'état de stress aigu, de l'état de stress post-traumatique. Ces deux troubles sont la conséquence d'événements traumatisants : décès, accident, grave, maladie, etc.

D'autres origines peuvent être également associées à une situation de stress : le tabagisme, l'utilisation de substances illicites, des troubles du sommeil ou encore de l'alimentation.

Il a notamment été souligné que les personnes présentant un stress chronique et confrontées à des situations de stress sur le long terme, présentaient un taux de mortalité plus élevé.

Problèmes de peau

Les conséquences du stress touchent également nos vaisseaux sanguins superficiels, puisque ceux-ci vont préférer diriger le sang vers les muscles plutôt que vers la peau. Notre épiderme sera alors moins bien nourri et aura tendance à rougir, ou au contraire à pâlir, ainsi qu'à vieillir prématurément.

Des maladies de peau et des inflammations peuvent donc résulter des conséquences du stress, comme le psoriasis ou l'urticaire. L'acné, quant à elle, sera provoquée par un excès de sébum dû à une grande production de cortisol.

Problèmes capillaires

Tout comme la peau, l'afflux sanguin alimente moins bien notre chevelure en période de stress. La croissance de nos cheveux se voit ralentie, ce qui peut même entrainer leur chute.
Le cuir chevelu, plus sensible, est lui aussi affecté. Il peut démanger, être douloureux ou encore desquamer et provoquer l'apparition de pellicules en conséquence au stress.

Système immunitaire affaibli

En temps normal, notre organisme dispose des ressources nécessaires pour contrer les virus et les agressions nous guettant au quotidien. À part bien sûr s'il est trop occupé à combattre le stress.

Nous sommes donc davantage vulnérables aux nouvelles infections, en plus de réveiller celles qui existent déjà, tout en aggravant leurs symptômes et en retardant leur guérison. De plus, fait peu connu, un système immunitaire affaibli pourrait même provoquer l'apparition de nouvelles allergies.

Problèmes digestifs

On observe le même processus dans notre appareil digestif face aux conséquences du stress. Trop occupé à contrer le danger transmis par le stress, il ralentit et dérègle l'activité intestinale, et n'assimile plus correctement la nourriture.

Résultat : ballonnements, brûlures d'estomac, remontées acides, ulcère gastroduodénal, syndrome du côlon irritable et, évidemment, constipation, diarrhée et indigestion. Bref, ce n'est pas pour rien que le stress fait mal au ventre !

Prise de poids

Ce n'est pas toujours facile de maintenir un poids santé quand on est sous stress, encore moins quand on a un rythme de vie effréné. Par manque de temps, ou d'intérêt, nous avons alors tendance à avaler le contenu de notre assiette d'un trait, ou à faire l'impasse sur les repas.
Mais un autre élément majeur responsable est le fameux cortisol. Cette hormone du stress envoie un signal de faim à notre cerveau, et souvent les aliments réconfortants ne sont pas toujours des plus équilibrés.

Problèmes de sommeil

On le sait, stress et sommeil ne font pas bon ménage. Le soir, nous ruminons souvent notre journée et anticipons négativement celle du lendemain. Et c'est sans compter que, fatigués, nous faisons moins bien face à l'anxiété, qui va peu un peu s'installer.

Mais l'aspect psychologique n'est pas le seul responsable face aux troubles du sommeil. Physiologiquement, notre système nerveux sympathique nous donne aussi du fil à retordre ; il refuse de se mettre en veille pour pouvoir faire face au danger qui nous guette.

Perte de mémoire

L'hippocampe joue un rôle essentiel dans le processus de mémorisation. Alors, quand le cortisol s'empresse de détruire les cellules nerveuses de cette zone du cerveau, c'est l'ensemble de nos fonctions cognitives qui sont touchées en conséquence.

Cela explique pourquoi notre concentration et notre manque de jugement nous font aussi défaut quand nous sommes au bord de la crise de nerfs.

Stress et libido

Avouons-le : après une journée difficile, nous ne nous sentons pas des plus attirants. Alors, quand le stress s'en mêle et atteint notre précieux hypothalamus, notre production d'hormones sexuelles se voit, elle aussi, ralentie.

Conséquence de ce stress : faire une partie de jambes en l'air, est reléguée au second plan.

Système reproductif impacté

Chez les femmes, le stress peut grandement influer sur les symptômes liés aux menstruations, les rendant irrégulières ou douloureuses, ainsi qu'à la ménopause, en accentuant les bouffées de chaleur, par exemple.

Les hommes, eux, voient les conséquences de ce stress à travers des problèmes d'érection, et même voir leur production de spermatozoïdes diminuer.

Diarrhée et stress

La sécrétion des hormones du stress peut conduire à une augmentation de la sécrétion des liquides, d'électrolytes et des glaires dans l'intestin. Le corps

absorbe moins de liquides et d’électrolytes, par conséquent les selles deviennent plus aqueuses.

Des études ont montré que le stress chronique pouvait accentuer les troubles intestinaux surtout chez les personnes atteintes de maladies inflammatoires de l’intestin (colite ulcéreuse et maladie de Crohn) en affectant la réponse immunitaire gastro-intestinale et inflammatoire.

Nausées et stress

Après un stress, le nerf vague (système parasympathique), peut provoquer des symptômes physiques comme des nausées et des vomissements en cas d’hyperstimulation.

Urticaire et eczéma

La réponse de la peau au stress est complexe et a besoin d’un réseau de cellules, d’hormones et de neurotransmetteurs. L’ensemble des processus qui interviennent lors d’un stress sont impliqués dans des maladies de peau, tels que l’urticaire chronique, des allergies, le psoriasis, la dermatite atopique (ou eczéma), les infections par le VPH (papillomavirus) et certaines infections virales, le prurit, la perte de cheveux et l’acné. La peau est un organe complet qui possède son propre système immunologique. La réponse au stress provoque la sécrétion de corticostéroïdes et d’autres médiateurs ayant un impact sur l’intégrité, l’inflammation et la guérison potentielle. De plus, des études montrent que les traitements psychiatriques ont un effet positif sur les maladies de peau confirmant ainsi le lien entre le stress et les effets néfastes sur la peau.

CHAPITRE 4: COMBATTRE LE STRESS, DE QUELLE MANIERE?

Plusieurs méthodes existent et dépendent du niveau de stress de la personne concernée. La prise en charge sera différente si le stress se manifeste après un traumatisme, au travail (burn out), à cause des nuisances, avec la vie relationnelle, etc.

Thérapie anti-stress

La thérapie cognitivo-comportementale est recommandée par la Haute Autorité de Santé (HAS) dans la prise en charge des troubles anxieux et du stress post-traumatique. Ce sont des thérapies brèves s'occupant des distorsions cognitives, c'est-à-dire, de la réalité déformée par l'état de stress de la personne. Cela peut aller du travail émotionnel à celui des croyances qui modifient la vision de la situation et amplifient le stress.
EMDR ou « Désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux » induit des mouvements des yeux identiques à ceux qui se produisent lors d'un rêve afin de modifier un événement considéré comme désagréable et/ou stressant et en quelque sorte forcer le cerveau à considérer ses souvenirs comme classés et révolus. `

L'art-thérapie : « différentes médiations sont utilisées en art-thérapie, comme l'expression à travers le théâtre, arts plastiques (médiation picturale avec un artiste peintre d'art contemporain, dessin, …), la musique, des ateliers d'art pour créer des marionnettes, etc. ». Des études ont montré que l'art-thérapie diminue le stress chez les adolescents et les patients atteints de cancer.

La médiation équine (équithérapie, équicoaching, équicie) : on connaît aujourd'hui les bienfaits de la médiation équine pour l'homme. Elle est d'ailleurs utilisée dans le cadre du stress post-traumatique chez les militaires. De plus, HeartMath Institute® a mis en évidence que l'état du cheval pouvait

influencer l’état de l’humain plus que son environnement. Donc, interagir avec les chevaux nous permet d’être beaucoup plus réceptif à l’autre.

L’activité physique : le yoga, le tai-chi et la méthode pilates sont aujourd’hui des activités physiques assez familières. Ils sont de bons anti-stress car ils sollicitent la respiration qui régule le système nerveux autonome.

La méditation : elle permet d’être dans le moment présent, à l’écoute de son corps et de ses émotions. Méditer ressource et augmente les ondes alpha du cerveau favorisant ainsi la créativité, la détente, la concentration et le bien-être.

L’alimentation, le sommeil et l’hygiène de vie : le sommeil régule notre système immunitaire. A ce stade, l’organisme fabrique des leucocytes, garants de la défense immunitaire. D’autre part, une alimentation équilibrée est essentielle. Ainsi, il faut rester vigilant en consommant de bons produits. En période de stress, la sensation de faim peut être exacerbée ou, au contraire, diminuée. Il est important de commencer par identifier les situations qui déclenchent des accès boulimiques. Par ailleurs, il est préférable d’éviter les excitants (café, soda de type cola, thé le soir,...etc.)
La cohérence cardiaque ou 3.6.5. : « L’effet principal d’une séance de cohérence cardiaque est l’équilibrage, le recentrage émotionnel, et la modulation du cortisol. » précise le Dr David O’Hare. Les chiffres 3-6-5 signifient : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes. Cette respiration rythmée permet de réguler le système neuro-végétatif et de créer un équilibre en régulant la fréquence cardiaque. L’effet dure environ 4 heures. Il existe des applications permettant de le faire n’importe où, chose utile pour le stress au travail par exemple.
Huiles essentielles : certaines huiles essentielles sont des anti-stress, comme le petit grain bigarade, la camomille romaine, la lavande fine, la bergamote, la marjolaine et l’ylang-ylang.

Quelques témoignages sur le stress

L'été dernier, Antoine Fabre a pris des vacances plus longues que prévu. Employé dans l'industrie automobile à Paris, ce cadre de 36 ans a fini par

craquer. « J'ai eu un gros coup de stress et j'ai insulté mon supérieur devant tout le monde », confesse-t-il. Il est mis à pied et convoqué à un entretien préalable au licenciement. « Je n'ai pas sauvé mon poste mais j'ai obtenu, au fond, ce que je souhaitais depuis de longs mois. Nous nous sommes entendus sur un licenciement « pour raisons personnelles » avec des indemnités confortables. »

« Fatigué, démotivé, agressif »

Antoine a craint, un instant, que la DRH ne tente de le licencier pour faute grave. « Mais avec mon dossier, ils n'ont même pas essayé. » Depuis son embauche, ce salarié cumule les heures sup' et déplore le manque d'effectif dans son service. Deux arrêts maladies pour burn out ont aggravé la situation. « Alors que j'adorais mon travail, j'ai commencé à me montrer fatigué, démotivé, puis agressif. Mais j'ai pu avancer des arguments concrets. J'avais alerté les syndicats et l'Inspection du travail. Je m'envoyais des emails en arrivant et en quittant le bureau pour témoigner de mes horaires. Et puis j'avais mes arrêts maladie... »

S'il regrette d'avoir perdu son sang-froid face à son supérieur, le cadre n'est pas fautif. « J'ai insulté mon patron parce que j'étais à bout. Par sa faute. » Le jour où il a signé son accord, un lourd poids a été levé de ses épaules, confie-t-il. Il a utilisé ses indemnités pour se reconvertir. Avec une seule idée en tête : devenir son propre patron.

« J'ai compris trop tard »

Marie-Pierre, 52 ans, n'a pas eu cette chance. En 2004, la vie professionnelle de cette Lilloise s'est écroulée, et elle avec. « J'avais été débauchée pour un poste de manager dans une société immobilière, se souvient-elle. La personne qui m'avait recrutée a été licenciée peu après. J'ai alors appris que son supérieur aurait préféré un autre candidat en tête pour le poste. Dès lors, j'ai travaillé en terrain miné. »

« On me convoquait à 9 heures à une réunion, qui commençait en réalité une heure plus tôt. Quand j'obtenais de bons résultats, on attribuait le mérite à quelqu'un d'autre. A la moindre erreur, mon patron insinuait que je me laissais déborder par mes enfants. Un jour, on m'a même accusé de voler des fournitures », témoigne-t-elle. Marie-Pierre a fini par être rongée par le stress.

« Je croyais devenir folle, parano, et j'ai sombré dans une grave dépression. » Au bout de six mois d'arrêt maladie, elle a été licenciée. « J'ai compris trop tard que j'avais été victime de harcèlement moral, lorsqu'il était déjà trop tard pour réagir. » Pour tourner la page, elle a couché son histoire dans un livre à compte d'auteur. Mais à ce jour, Marie Pierre n'a toujours pas retrouvé un emploi.

« La Médecine du travail m'a sauvée »

Karine (par souci d'anonymat, son prénom a été changé), elle, a bien failli commettre l'irrémédiable. « Je gardais dans le tiroir de mon bureau, résume-t-elle. Plus la situation empirait, plus je me disais qu'il renfermait la solution à tous mes problèmes. » Cette cadre de 44 ans, ancienne salariée dans le bâtiment dans les Hauts-de-Seine, a été victime d'une salariée dite « difficile ». « J'avais remplacé cette dernière pendant un congé maternité en 2006. Comme je travaillais bien, on m'avait gardée en CDI. » A son retour, l'intéressée n'accepte pas de partager son bureau avec la nouvelle recrue et le lui fait savoir.

Elle remet en cause ses compétences, rature son courrier à l'encre rouge, critique son style vestimentaire. Certains jours, elle exige d'être vouvoyer. D'autres, elle réclame le tutoiement. Stressée, usée, Karine n'arrive plus à travailler et porte son malaise à la connaissance de son patron... qui le minimise et parle de « querelles de bonnes femmes ». « J'ai pleuré devant la Médecine du travail, ce qui m'a sauvée. » Le mot « harcèlement » est lâché. Reconnue temporairement inapte au travail, elle en profite pour attaquer son employeur et gagne son procès aux prud'hommes avec le soutien de l'association Harcèlement Moral Stop. Son employeur a fait appel. « J'espère que la justice reconnaitra qu'on m’a volé ma confiance en moi », plaide Karine.

Confinement, une expérience souvent douloureuse

Le confinement représente un changement du rythme quotidien et des habitudes. Cela peut être déstructurant, en particulier pour les enfants habitués à des rituels et un rythme régulier pour se sentir sécurisés.

Il favorise l'isolement social, facteur majeur de souffrance psychique selon de nombreuses études.
De surcroît, le stress économique, les difficultés d'accès aux lieux communautaires et religieux et aux structures de soins en santé mentale, ainsi qu'une couverture médiatique incessante sur la crise sanitaire ont pu exacerber la peur et l'anxiété. Or la crise dure, et ce stress latent aussi. À l'échelle nationale, presque 40 % de la population a déclaré une anxiété et une inquiétude vis-à-vis de l'avenir, alimentée par les confinements, mais surtout par leurs conséquences relationnelles, sociales, professionnelles et financières.
Une revue de la littérature a confirmé les effets néfastes du confinement sur le plan psychique : augmentation des symptômes post-traumatiques, confusionnels et du sentiment de colère.6

Vigilance sur la souffrance des travailleurs

Le télétravail accroît la charge mentale, surtout par la confusion entre vie personnelle et vie professionnelle. Une enquête réalisée auprès d'un panel de 2 007 salariés entre avril et mai 2021 a révélé que 44 % d'entre eux étaient en détresse psychologique (dont 17 % la décrivaient comme « élevée »). Dans cette même enquête, le taux de dépression nécessitant un accompagnement chez les salariés avoisinait les 36 %. Enfin, le nombre de burn out aurait doublé en un an, s'élevant à 2 millions de personnes souffrant d'une forme sévère.7

Violences intrafamiliales

Depuis le début de la pandémie, les violences à l'encontre des femmes et des enfants ont significativement augmenté dans de nombreux pays, aggravées par la mise en place des confinements et des mesures de distanciation.8 L'accroissement de la souffrance psychique et la fermeture des structures pouvant servir de refuges (écoles, activités de loisirs, lieux d'accueil associatifs, etc.) ont participé certainement à cette augmentation fulgurante.

Adolescents et étudiants

Bien que les adolescents soient moins fréquemment infectés et fassent des formes moins graves de Covid-19 que les adultes, la pandémie a eu des conséquences délétères sur leur santé mentale. 9 De nombreuses données ont en effet montré une augmentation des troubles mentaux durant la pandémie. En particulier, une revue systématique a conclu que les adolescents sont désormais plus à risque d'avoir des épisodes importants de dépression et d'anxiété.
Quant aux populations étudiantes, considérées fragiles sur le plan psychique, plusieurs études se sont intéressées aux conséquences des mesures sanitaires sur leur santé mentale : une instabilité de l'humeur a été mise en évidence, plus fréquente chez les étudiants ayant un antécédent de trouble psychiatrique. Or il a été montré que, lorsqu'elle était liée au confinement, cette instabilité pouvait accroître le risque de dépression.10

Professionnels de santé

Hors pandémie, les médecins ont un risque accru de décès par suicide par rapport aux non-médecins (+40 % chez les hommes et multiplié par plus de 2 chez les femmes).11 La pandémie et les mesures prises pour l'enrayer n'ont fait qu'aggraver ce risque (surcharge de travail, perte de contrôle, incertitude...). Les études ont en effet montré que les professionnels de santé ont, dans le contexte actuel, un risque augmenté de symptômes dépressifs, diminution de la qualité du sommeil, épisodes dépressifs caractérisés, anxiété et détresse psychologique.

Périnatalité, période particulièrement sensible

Les mesures sanitaires strictes et la nécessité d'adapter les pratiques peuvent également avoir des conséquences sur la santé mentale en périnatalité. En particulier, les proches de la parturiente n'ont pas pu assister à la naissance : cette expérience déconcertante peut accroître la peur et l'angoisse des femmes lors du travail et augmenter le risque de trouble de stress post-partum, notamment chez les femmes ayant un traumatisme préexistant. De plus, il faut noter qu'en période périnatale, les femmes s'imposent souvent des mesures de distanciation plus drastiques que celles du reste de la

population, allant à rebours des techniques psychothérapeutiques recommandées dans la gestion de la dépression et de l'anxiété (activation comportementale, exposition, etc.). Le climat d'incertitude et de peur ont pu accroître l'angoisse des (futurs) parents et être source d'inquiétude dans cette période sensible qu'est l'arrivée d'un enfant.

Patients ayant eu le Covid-19

Pour ces patients, les conséquences physiques à court et long terme occupent souvent une place prépondérante en consultation. Or ils sont probablement aussi plus à risque de développer un trouble psychiatrique, même s'ils ne semblent pas affectés psychiquement au début. La persistance de handicaps physiques dues à l'infection peut dégrader progressivement la qualité de vie. Il est important d'évaluer leur humeur avec des questions ouvertes simples (par exemple « Compte tenu de la fatigue que vous me décrivez, comment vous sentez-vous sur le plan du moral ? »), d'explorer avec eux les possibilités d'activités de loisirs, d'interroger la qualité de leur sommeil et de leur appétit, etc.

Rechercher un trouble anxieux

Généralement, la couverture médiatique permanente de la crise est l'un des principaux facteurs de stress. Il est donc pertinent d'interroger les patients fragiles sur leur consommation d'informations. La consultation des médias en ligne et d'information continue est souvent un facteur de rumination et de d'inquiétude. Nombreux sont les patients ayant développé, dans ce contexte, des symptômes d'anxiété généralisée, avec une anticipation anxieuse de l'avenir.

Trouble de stress post-traumatique

Il se manifeste sous des formes spécifiques dans le contexte actuel.
Chez les soignants, le burn out et la difficulté de reprise du travail suite à un arrêt peuvent s'apparenter à un symptôme d'évitement.

Parmi les patients ayant séjourné en réanimation, nombreux sont ceux qui expriment des difficultés à se rendre de nouveau dans les grandes surfaces ou les lieux publics (par peur d'être de nouveau infectés), comportement également apparenté à de l'évitement. Certains expliquent se laver constamment les mains avec du gel hydroalcoolique ou désinfecter systématiquement toutes les surfaces qu'ils touchent, rappelant une hypervigilance.

Ces comportements, de même que les reviviscences et les cauchemars traumatiques parfois associés, peuvent paraître normaux face aux événements vécus, ils doivent pourtant être pris en charge s'ils altèrent le quotidien du patient.

Selon une note scientifique publiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la prévalence mondiale de l'anxiété et de la dépression a augmenté de 25 % au cours de la première année de la pandémie de COVID-19. Ce document met également en évidence les personnes les plus touchées et résume l'effet de la pandémie sur la disponibilité des services de santé mentale et la manière dont ceci a évolué au cours de la pandémie.

Les préoccupations relatives à l'augmentation potentielle des troubles de la santé mentale avaient déjà incité 90 % des pays interrogés à inclure la santé mentale et le soutien psychosocial dans leurs plans de riposte au COVID-19, mais des lacunes et des préoccupations majeures subsistent.

"Les informations dont nous disposons maintenant concernant l'impact de COVID-19 sur la santé mentale dans le monde ne sont que la partie émergée de l'iceberg", a déclaré le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur général de l'OMS. "C'est un signal d'alarme pour que tous les pays accordent plus d'attention à la santé mentale de leurs populations et fassent un meilleur travail pour la soutenir."

Des facteurs de stress multiples

L'une des principales explications de cette augmentation est le stress sans précédent causé par l'isolement social résultant de la pandémie. Cette

situation a eu pour effet de limiter la capacité des gens à travailler, à rechercher le soutien de leurs proches et à s'engager en communauté.

La solitude, la peur de l'infection, de la souffrance et du décès de ses proches ou de soi-même, le chagrin après un deuil et les soucis financiers, ont également été cités comme des facteurs de stress conduisant à l'anxiété et à la dépression. Chez les professionnels de la santé, l'épuisement est un facteur important de pensées suicidaires.

Les jeunes et les femmes sont les plus touchés

Le rapport, qui s'appuie sur un examen approfondi des données existantes concernant l'impact de COVID-19 sur la santé mentale et les services de santé mentale, et qui comprend des estimations tirées de la dernière étude sur la charge mondiale de morbidité, montre que la pandémie a affecté la santé mentale des jeunes et qu'ils courent un risque disproportionné de comportements suicidaires et autodestructeurs. Ce rapport indique également que les femmes ont été largement plus touchées que les hommes et que les personnes souffrant de problèmes de santé physique préexistants, tels que l'asthme, le cancer et les maladies cardiaques, étaient plus susceptibles de développer des symptômes de troubles mentaux.

Les données suggèrent que les personnes souffrant de troubles mentaux préexistants ne semblent pas être disproportionnellement vulnérables à l'infection par le COVID-19. Pourtant, lorsque ces personnes sont infectées, elles sont plus susceptibles d'être hospitalisées, de souffrir de maladies graves et de mourir que les personnes sans troubles mentaux. Les personnes souffrant de troubles mentaux plus graves, comme les psychoses, et les jeunes atteints de troubles mentaux, sont particulièrement à risque.

Lacunes dans les soins

Cette augmentation de la prévalence des problèmes de santé mentale a coïncidé avec de graves perturbations des services de santé mentale, laissant d'énormes lacunes dans les soins pour les personnes en besoin. Pendant une grande partie de la pandémie, les services de santé mentale, neurologique et

de toxicomanie ont été les plus perturbés parmi tous les services de santé essentiels signalés par les États membres de l'OMS. De nombreux pays ont également signalé des perturbations majeures dans les services de santé mentale permettant de sauver des vies, notamment pour la prévention du suicide.

À la fin de 2021, la situation s'était quelque peu améliorée, mais aujourd'hui, trop de personnes ne peuvent toujours pas obtenir les soins et le soutien dont elles ont besoin.

Dans l'impossibilité d'accéder physiquement à des soins, de nombreuses personnes ont cherché le soutien en ligne, ce qui montre qu'il est urgent de mettre à disposition des outils numériques fiables et efficaces et de les rendre facilement accessibles. Cependant, l'élaboration et le déploiement d'interventions numériques restent un défi majeur dans les pays et les contextes à ressources limitées.

L'action de l'OMS et des pays du monde

Depuis les premiers jours de la pandémie, l'OMS et ses partenaires se sont efforcés d'élaborer et de diffuser des ressources dans plusieurs langues et sous plusieurs formats afin de venir en aide aux populations pour faire face et réagir aux effets de la COVID-19 sur la santé mentale. Par exemple, l'OMS a mis en place un livre d'histoires pour les 6-11 ans, « Mon héroïne, c'est toi », désormais disponible en 142 langues et 61 adaptations multimédias, ainsi qu'un kit d'outils pour soutenir les personnes âgées disponible en 16 langues.

Parallèlement, l'OMS a travaillé avec des partenaires, dont d'autres organismes des Nations Unies, des organisations non gouvernementales internationales et les sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, pour mener une action interinstitutionnelle en matière de santé mentale et d'action psychosociale face au COVID-19. Tout au long de la pandémie, l'OMS s'est également efforcée de promouvoir l'intégration de la santé mentale et du soutien psychosocial dans tous les aspects de la réponse mondiale.

Les États membres de l'OMS ont reconnu l'impact du COVID-19 sur la santé mentale et ont pris des mesures. La plus récente enquête pulsée de l'OMS,

indique que 90 % des pays s'efforcent de fournir un soutien en matière de santé mentale et de soutien psychosocial aux patients et aux intervenants du COVID-19. En outre, lors de l'Assemblée mondiale de la santé de l'année dernière, les pays ont souligné la nécessité de développer et de renforcer les services de santé mentale et de soutien psychosocial dans le cadre du renforcement de la préparation, de la réponse et de la gestion des risques.

Accroître les investissements

Toutefois, cet engagement en faveur de la santé mentale doit s'accompagner d'une intensification des investissements à l'échelle mondiale. Malheureusement, la situation met en évidence une pénurie mondiale chronique de ressources en santé mentale qui perdure aujourd'hui. Le dernier Atlas de la santé mentale de l'OMS a montré qu'en 2020, les gouvernements du monde entier consacraient en moyenne un peu plus de 2 % de leur budget de santé à la santé mentale et que de nombreux pays à faible revenu déclaraient disposer de moins d'un agent de santé mentale pour 100 000 personnes.

Dévora Kestel, directrice du département de la santé mentale et de la toxicomanie à l'OMS, résume la situation : "Si la pandémie a suscité de l'intérêt et des préoccupations pour la santé mentale, elle a aussi révélé un sous-investissement historique dans ce secteur. Les pays doivent agir d'urgence pour faire en sorte que le soutien en santé mentale soit accessible à tous."

Les chiffres sur le stress en entreprise

Le stress quotidien des travailleurs a atteint un niveau record en 2020, selon le rapport Global Workplace 2021.
43 % des personnes interrogées dans plus de 100 pays ont affirmé avoir ressenti du stress, contre 38 % en 2019.
La fermeture des frontières, des lieux de travail et les suppressions d'emplois en seraient la cause.
Selon le rapport, les travailleurs des États-Unis et du Canada ont enregistré les niveaux les plus élevés de stress quotidien à l'échelle mondiale, soit 57 %.
En Europe occidentale, le stress a diminué à 39 %, contre 46 % en 2019.

L'inquiétude, le stress, la colère et la tristesse chez les employés du monde entier ont augmenté au cours de la dernière décennie, atteignant des niveaux record en 2020. C'est ce qui ressort d'une enquête pour le rapport " State of the Global Workplace 2021 Report " menée par Gallup dans 116 pays.

Le rapport souligne qu'en raison de "la fermeture des frontières mondiales, des fermetures de lieux de travail et des suppressions d'emplois, le stress quotidien des travailleurs a atteint un niveau record" l'année dernière. Plus précisément, 43 % des personnes interrogées dans plus de 100 pays ont affirmé avoir ressenti du stress pendant une grande partie de la journée précédente, alors que ce pourcentage était de 38 % en 2019.

Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail :
Le stress est à l'origine de 50 à 60% de l'ensemble des journées de travail perdues.
Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS),
Une étude réalisée en France estime que le coût direct et indirect du stress peut être évalué entre 830 et 1656 millions d'euros par an, ce qui équivaut à 10 à 20% du budget de la branche accidents du travail de la Sécurité Sociale.
Ceci est une estimation ne prenant en compte qu'un seul facteur de stress.
Le nombre de suicides sur le lieu du travail a progressé de 20% en deux ans.
Selon l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT/CSA),
On estime que quatre français sur dix sont touchés par le stress (sondage CSA Janvier 2009). La France tient le troisième rang au monde des dépressions liées au travail.
Aujourd'hui, le coût social en France de la souffrance en milieu professionnel est de 8% du PIB contre 3% de celui du chômage.
Au sein de l'Union Européenne, on estime que 22% des salariés souffrent d'un état de stress qui les met potentiellement dans cette zone rouge.
Selon la médecine du travail, le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% en cinq ans.
Selon le cabinet de prévention des risques psychosociaux Technologia, à partir du début 2014, le nombre d'actifs « en risque élevé de burn out (la conséquence la plus grave du stress) » était estimé à plus de 3 millions.
L'institut de veille sanitaire considère le stress comme la cause de plus de deux cent mille maladies par an.

En 2020, selon la société Asana, 71% des travailleurs se sont retrouvés en situation de surmenage. Le nombre d'employés ayant effectué des heures supplémentaires a atteint les 87%.

Un an après le début de la crise sanitaire, 44% des salariés seraient en situation de 'détresse psychologique', selon le dernier baromètre OpinionWay, pour le cabinet de conseil Empreinte Humaine.

Le taux de dépression nécessitant un accompagnement serait lui de 36%.
Parmi les salariés affichant le plus fort taux de détresse psychologique, on retrouve les managers (52%°) et les télétravailleurs (46%).

Du côté des jeunes de moins de 24 ans, les préoccupations concernent surtout la précarité de l'emploi, avec 32% qui craignent de se trouver au chômage.

Les conséquences du covid

Augmentation de 52% des risques psychosociaux et de 28% des TMS (Trouble musculo-squelettique), mal de dos lié au télétravail ; source Groupe Ifop)
Les fragilités sont plus importantes chez les monoparentalités, les personnes avec des difficultés budgétaires et les aidants.
45% des salariés se déclarent plus fatigués physiquement et psychologiquement.
De nouveaux risques : les craintes de la covid, de la perte d'emploi
Une évolution du travail pour 66% : surcharge pour 33%, accélération pour 40%, hausse de la pression pour 33%
Pour 20% des salariés, la conciliation vie personnelle/vie professionnelle est devenue plus difficile.
Source ADP Research
60% des salariés en télétravail disent que le stress impacte leur santé
Source Deskeo
32% des sondés disent que leur temps de travail a augmenté avec le télétravail
45% des salariés se disent en détresse psychologique, dont 36% en dépression suivie.
Par rapport aux populations fragilisées,

62% des jeunes de moins de 29 ans se disent touchés, dont 39% en risque de dépression (précarité, manque de sociabilité, …)
53% des femmes en détresse psychologique (difficulté à concilier vie familiale et professionnelle, charge mentale, adaptation difficile aux restrictions sanitaires : courses, garde d'enfants, manque de lien social…)
Selon une étude de Malakoff Humanis, en raison de l'isolement prolongé ou de la confusion entre travail et vie privée, plus de 40% des salariés considèrent que la pandémie a un impact négatif sur leur équilibre psychologique. En conséquence, le nombre d'arrêts maladie a explosé, passant de 1,7 à 2,2 arrêts en moyenne par salarié pour les 5 premiers mois de l'année.
41% des salariés français se déclarent en détresse psychologique
Le risque de stress concerne actuellement six millions de salariés et 2,5 millions se considèrent en « burn out sévère »
Les jeunes de moins de 29 ans et les femmes sont les populations les plus exposées, avec des taux de souffrance de respectivement 54% et 47,5%

Causes et impact du télétravail

Causes : télétravail en continu, pression économique sur l'entreprise, chômage partiel, réorganisations
Impacts : mauvaise ambiance, démotivation, effets néfastes sur la santé, manque de concentration et risque d'accidents accru, manque d'efficacité, perte de sens, vulnérabilité, …
Un an après le début de la crise sanitaire, 44% des salariés seraient en situation de détresse psychologique
Le taux de dépression nécessite un accompagnement
En 2021, 42% des femmes se sont déclarées « souvent ou presque toujours en burn out » contre 35% des hommes
La pandémie a aggravé la situation des femmes au travail. En 2021, une sur trois a envisagé de quitter son travail ou changer de carrière. « D'autant plus que les femmes font en moyenne, cinq heures de plus par jour de travail domestique non-rémunéré » affirme Jess Huang, associé chez McKinsey & Company à Les Echos.
L'année dernière, les femmes ont été plus nombreuses à prendre des mesures pour soutenir psychologiquement leurs équipes ; 31% contre 19% des

hommes. Et lorsqu'elles sont promues à des postes de direction, elles passent plus de temps à créer des opportunités pour d'autres femmes.
55% des salariés disent être stressés au moins une fois par semaine, au niveau européen, cela fait 66%
Seulement 15% en parlent à leurs managers et 9% aux ressources humaines. Il convient de se demander alors, combien de managers posent régulièrement des temps d'échange à l'écoute de leurs salariés ?

Stress/Job/Famille

44% des mères de famille affirment avoir « souvent » du mal à s'en sortir, contre seulement 31% des pères de famille. Au total, 85% des femmes avec enfants à charge estiment avoir du mal à concilier vie personnelle et professionnelle.
Les jeunes sont aussi touchés ; 47% des moins de 35 ans considèrent être moins disponibles pour leurs familles.

Le stress au travail est reconnu partout dans le monde comme un problème majeur pour la santé des travailleurs et celle de l'organisation qui les emploie. Les travailleurs stressés ont davantage de risque d'être en mauvaise santé, peu motivé, moins productifs et moins respectueux des règles de sécurité au travail. Leurs employeurs ont de la chance d'être moins performant face à la concurrence du marché.

4 types de stress à connaître et comment y faire face au quotidien
Dans son livre "Stress and the Manager » publié en 1979, Dr Karl Albrecht – pionnier dans le développement des formations à destination des professionnels sur la gestion du stress -, a défini quatre (4) types de stress qui apparaissent comme les plus communs. Ces quatre (4) types de stress sont : le stress temporel, le stress du futur, le stress situationnel et le stress relationnel.

1. Le stress temporel

Il se manifeste lorsqu'on éprouve une forte inquiétude en comparant la quantité de travail à réaliser et le temps qui nous est imparti. Autrement dit, on a peur de ne pas pouvoir réaliser ce qu'on a à faire dans les temps. Dans ce cas, on peut se sentir très débordé voire même désespéré. Et cette sensation, on peut la ressentir aussi bien en environnement professionnel que personnel ou encore familial.

Le stress temporel semble être le plus rencontré de nos jours. Pour l'éviter ou le réduire, il est primordial de bien gérer votre temps. Pour ce faire, premièrement, vous devez commencer par vous fixer des objectifs. En effet, les objectifs vous permettent de définir votre destination finale. Lorsqu'elle est définie, vous savez plus facilement quoi faire et dans quel ordre. Deuxièmement, vous devez prioriser vos tâches en faisant la part des choses entre ce qui est important et ce qui est urgent. Cela vous permettra d'être plus productif car vous saurez alors focaliser votre énergie sur les tâches à forte valeur ajoutée et vous passerez moins de temps sur les tâches moins importantes. Pour vous permettre de vous organiser facilement et de suivre l'avancement de votre travail, vous pouvez vous aider de to-do lists complètes, c'est-à-dire qui vont au-delà d'un simple listing de tâches et vous permettent de consigner l'état d'avancement de chacune de vos tâches.

2. Le stress du futur

Vous devez passer un examen dans deux semaines ? Vous avez un entretien important pour un nouveau poste dans deux jours ? Vous devez faire une présentation à un client pour vendredi prochain ? Comment vous sentez-vous quand vous y pensez ? Êtes-vous angoissé ? Appréhendez-vous ce jour-là ?

Le stress du futur c'est l'angoisse ou la peur que vous ressentez lorsque vous pensez à un événement important qui aura lieu dans un futur plus ou moins proche. Le stress du futur peut également ne pas être relié à un événement précis. Cela peut être une peur générale du futur, une sorte d'insécurité ou d'incertitude concernant l'avenir. Ceci résulte souvent de nos expériences passées (environnement familial difficile, chômage récent…) et surtout d'un manque de confiance en soi.

Pour gérer les situations de stress du futur, vous pouvez utiliser la technique de projection et de visualisation positive du futur. Elle consiste à se projeter dans l'action à venir, en vivant à l'avance l'événement redouté et à imaginer qu'elle se passe bien. Par exemple si vous redoutez votre entretien, fermez les yeux et imaginez-vous en train de le passer. Visualisez-vous répondant très bien à l'ensemble des questions, et déjouant même les questions pièges. Faites cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez en confiance. En effet, des recherches ont montré que d'un point de vue neurologique, le cerveau ne fait pas de différence entre une action visualisée de façon répétitive et constante et une action effectivement réalisée. Une autre façon de faire face au stress du futur est d'apprendre à surmonter la peur de l'échec ; en se projetant, imaginant et analysant les différents scénarii possibles pour une situation donnée. Cela permet d'anticiper et donne le sentiment d'être maître des situations.

3. Le stress situationnel

Le stress situationnel se manifeste souvent dans des situations urgentes que vous n'avez pas pu ou su anticiper. Imaginez par exemple que vous soyez un responsable d'équipe ou un manager et votre équipe vous surprend violant une procédure importante que vous avez toujours affirmé qu'il faut respecter. Vous venez de perdre votre crédibilité aux yeux de votre équipe. Au moment où vous vous faites surprendre, vous allez connaître un stress situationnel. En effet, vous ne saurez quoi dire et allez bafouiller, à chercher vos mots. Le stress situationnel survient également lors de situations conflictuelles dans lesquelles vous devez faire preuve de maîtrise de soi.
Pour gérer le stress situationnel, vous devez développer votre conscience de soi c'est-à-dire avoir une conscience objective de vos émotions aussi bien positives que négatives. Tout le monde ne réagit pas de la même façon face au stress situationnel, mais il est sûr que vous devez maîtriser vos émotions et ne pas vous laisser submerger par elles.

4. Le stress relationnel

Le stress relationnel s'expérimente quand vous avez une appréhension à l'idée d'interagir avec certaines personnes. Ceci peut être dû au fait que vous

n’avez pas d’affinités particulières avec elles ou simplement parce que vous les trouvez imprévisibles. Ce stress peut également être relié à la nature de votre travail. Par exemple, certains médecins et infirmiers peuvent connaître un haut niveau de stress relationnel, du fait du contact permanent avec des personnes malades.

La meilleure façon de faire face au stress relationnel est d’améliorer votre intelligence sociale, c’est-à-dire apprendre à mieux gérer vos relations interpersonnelles en développant l’empathie, la tolérance et l’ouverture d’esprit.

Comme vous avez pu le constater ces types de stress sont différents les uns des autres. Par conséquent, les moyens à mettre en œuvre pour y faire face le sont également. Il est donc important de bien les connaître afin de pouvoir les identifier et y remédier.

Comment arrêter de stresser pour son avenir (peur du futur) ?

Dans un monde qui change à très grande vitesse, il est désormais courant d'être stressé pour le futur.
La plupart du temps, ce sentiment d'inconfort assimilable à une peur de l'inconnu est si puissant qu'il impacte de façon négative l'ensemble des moments présents.
La peur du futur, qu’est-ce que c’est ?
En général, les psychologues décrivent la peur du futur comme une anxiété d'anticipation.
Elle se présente comme un état mental pathologique centré sur des projections futures excessives et souvent négatives.
Les pensées dominantes nous font imaginer le pire à venir de façon constante au point que cela devient maladif.

Cela pousse parfois à l'évitement, au déni voire à l'isolement.
Très souvent, ces angoisses surviennent même dans les actions les plus banales, notamment pendant :

- La conduite,

- La cuisine,
- La préparation d'un événement
- Ou même lors d'une course à faire.

Par ailleurs, la peur du futur s'accompagne également de sensations physiques notoires.

Il s'agit entre autres de crises de panique, de palpitations, respiration saccadée ou encore des étourdissements.

Ceci étant, les causes du stress pour l'avenir sont très mitigées, d'autant plus que les réalités varient d'un individu à l'autre.

D'ailleurs, les psychologues parlent des causes au cas par cas.

Toutefois, de façon globale, une situation d'anxiété relative au dénouement de l'avenir peut trouver sa cause dans l'expérience vécue durant l'enfance, à l'adolescence ou même à l'âge adulte.

Selon les experts, évoluer dans un environnement anxieux en permanence peut influer sur la nature du comportement.

Des parents soumis à une peur maladive de l'avenir pourront ainsi la transmettre à leurs enfants.

Se concentrer sur l'instant présent

Afin d'arrêter de stresser pour son avenir, l'une des solutions les plus efficaces consiste à se concentrer sur l'instant présent.

Il s'agit ici d'adopter une attitude positive et entièrement focalisée sur des activités ponctuelles.

Vous pouvez par exemple partir en promenade et profiter de la beauté du paysage.

Notez que la réussite de cette pratique repose sur le détachement complet et non sur des questionnements parasites.

Privilégiez cependant les espaces verts pour leur caractère relaxant.

En alternative aux promenades, vous pouvez aussi pratiquer une activité manuelle ou faire du bricolage pour savourer l'instant présent.

En effet, se concentrer à accomplir une tâche précise aide à détendre les pensées vagabondes.

Sous cette configuration, vous avez le choix entre plusieurs options.

Le ménage, la cuisine, la danse, les loisirs créatifs… sont autant de possibilités pour passer à l'action et éloigner ainsi l'angoisse d'anticipation.

De même, planifiez un emploi du temps souple, démarrez votre journée en douceur et évitez de remettre vos tâches au lendemain (procrastination).

Cela dit, entourez-vous aussi des personnes chères à vos yeux car une simple conversation amicale, amoureuse ou familiale est capable de rétablir votre équilibre émotionnel.

Se libérer de l'emprise du regard des autres.
En plus de la solution précédente, vous devez également effacer le regard des autres.

En d'autres termes, soyez juste vous-même.

Sous la pression du regard des autres, vous avez l'impression d'avoir des comptes à rendre.

De ce fait, vous stressez encore plus et agissez uniquement pour plaire à l'entourage.
Se libérer de l'emprise nocive du regard des autres est une garantie de pouvoir se faire plaisir pleinement.

Vous viserez dorénavant votre satisfaction personnelle avant toute chose.

Amusez-vous à votre manière, si possible tous les jours car c'est votre bien-être qui prime.

En somme, il existe autant de solutions intéressantes contre la peur du futur.

Cependant, notez que la respiration reste l'une des solutions les plus efficaces.

Grâce à ses nombreux exercices, vous pourrez maîtriser vos émotions et réduire ainsi votre phobie de l'avenir sans beaucoup d'efforts.

Le stress à l'étranger, On en parle ?

De même que pour la France, il est difficile de donner des statistiques mondiales sur le stress de manière générale. Toutefois, pour connaître les pays les plus ou moins « stressés » du monde, nous pouvons nous appuyer sur le rapport annuel de l'ONU (Organisation des Nations unis) « The World Happiness report » ou bien le Rapport mondial sur le bonheur.

Cette étude classe 156 pays selon le niveau de bonheur et de bien-être de leurs citoyens. Ce classement est établi selon plusieurs critères, notamment le PIB (Produit intérieur brut) par habitant, les soutiens sociaux, l'espérance de vie, la liberté sociale… Dans le rapport de 2017, la France se situe au 31ème rang, loin derrière la Norvège, leader du classement.

Le classement des pays où il fait bon vivre
Voici les 10 pays, premiers de ce classement, les moins stressés au monde :

- Norvège
- Danemark
- Islande
- Suisse
- Finlande

- Pays-Bas
- Canada
- Nouvelle-Zélande
- Australie
- Suède

En fin de classement, on retrouve la Syrie, la Tanzanie, le Burundi et enfin la République centrafricaine. Touchés par les guerres civiles, les violences politiques, le terrorisme…, ces quatre pays sont considérés comme étant les « moins heureux du monde ».

Les différents facteurs de stress

De nombreux facteurs contribuent au stress au sein d'une nation. Les habitants des pays les moins stressés se disent moins inquiets par rapport à l'économie, la santé, l'emploi et la violence que les habitants des pays les plus stressés.

L'économie

Les conditions économiques individuelles et du pays jouent un grand rôle dans les taux de stress. Les niveaux de stress augmentent sensiblement en cas de baisse économique. Les soucis financiers, la peur de perdre son emploi et la difficulté d'accéder aux produits de première nécessité affectent autant les individus que la nation tout entière.

L'emploi

Un fort taux de chômage, des emplois sous-rémunérés ou une charge de travail insurmontable contribuent au niveau de stress d'une nation. Travailler trop ou trop peu est une source de stress partout dans le monde. Curieusement, certains pays affichant un taux de chômage parmi les plus élevés enregistrent de plus faibles niveaux de stress que les autres. C'est ce qui explique que les attentes sociales jouent un rôle dans le stress au travail.

Le soutien familial

Un réseau familial soudé permet de faire baisser les niveaux de stress. Au contraire, un manque de soutien de la famille est facteur de stress, en particulier chez les femmes. Dans les cultures qui encouragent la prise en charge des anciens, et les traditions et activités en famille, le stress a tendance à se faire plus rare.

La pollution

Le smog, le bruit, la foule et les mauvaises conditions sanitaires peuvent augmenter les niveaux de stress. Une exposition prolongée à un air pollué a des effets négatifs sur la population d'un pays, affectant leur santé, leur bien-être et même leur espérance de vie.

Les services médicaux

Un manque de soins médicaux ou des soins insuffisants font grimper les taux de stress nationaux et individuels. Les plus touchés par ce sujet sont les personnes âgées et les familles avec des enfants en bas âge. Selon l'étude publiée en septembre 2016 dans la revue médicale britannique The Lancet, les pays du monde en meilleure santé seraient l'Islande, la Suède et Singapour. La France se classe seulement en 24ème position.

Le niveau de risque

Le risque ou la peur d'un danger en période de guerre, de violence communautaire, ou autres, amènent un niveau élevé de stress individuel. Même sans être directement concernés par la violence, les individus peuvent ressentir un stress accru en temps de guerre ou d'instabilité politiques.

Les conditions de vie

Des conditions de vie insalubres augmentent les niveaux de stress chez certaines personnes. Toutefois, certaines cultures enregistrent un stress moins élevé lorsque l'individu partage son logement avec de la famille et des amis.

Faire baisser les niveaux de stress nationaux

Chaque pays devrait considérer des solutions pour abaisser son taux de stress national. Il devrait s'agir d'une priorité. Le stress chronique est responsable de problèmes de santé, réduit l'espérance de vie, augmente la violence communautaire et le mal-être général. Les pays trop stressés peuvent prendre exemple sur les autres pour améliorer la satisfaction de leurs habitants.

Presque la moitié (49%) des personnes très souvent stressées se déclarent épuisées émotionnellement dans leur travail, contre 13% qui sont moins souvent ou pas du tout stressées. L'épuisement émotionnel est considéré comme une indication de risque accru de burn out et il est associé à un mauvais état de santé : ainsi, les personnes épuisées émotionnellement présentent six fois plus souvent les symptômes d'une dépression modérée à grave que celles qui ne se déclarent pas épuisées émotionnellement (24% contre 4%). De manière générale, tous les risques psychosociaux sont associés à un risque accru d'épuisement émotionnel au travail.

Niveau stable pour les risques physiques

La proportion des personnes actives exposées dans leur travail à au moins trois risques physiques (sur neuf) est par contre restée stable entre 2012 et 2017, à 45%. On observe néanmoins chez les femmes quelques hausses pour des risques particuliers : la part des femmes devant faire des mouvements répétitifs a augmenté (de 57% à 61%), de même que la part de celles exposées à des températures extrêmes. Les hommes restent cependant plus souvent exposés à un cumul de risques physiques que les femmes (48% contre 42%), même si l'écart tend à se réduire.

L'influence du travail sur l'état de santé

En 2017, 12% des personnes exposées à au moins trois risques physiques et 11% de celles confrontées à au moins trois types de risques psychosociaux déclaraient que leur état de santé général est moyen ou (très) mauvais. Cette proportion baisse à 6% chez les personnes moins exposées à ces risques. Avec le stress, trois autres conditions de travail sont individuellement associées à

un moins bon état de santé, lorsqu'on prend en considération l'ensemble des conditions de travail et des caractéristiques sociodémographiques : prendre des positions douloureuses ou fatigantes, craindre de perdre son emploi et être confronté à des exigences émotionnelles, comme, par exemple, devoir cacher ses émotions.

CHAPITRE 5 : LE STRESS ET SES CONSEQUENCES SUR LA BEAUTE : QUE FAIRE ?

Le stress n'est pas bon pour la santé, cela n'a échappé à personne. En revanche ce que l'on a souvent tendance à oublier, c'est qu'il est également néfaste pour notre beauté. Voici cinq effets indésirables du stress sur le physique : cinq bonnes raisons de se calmer !

Il accentue les problèmes de peau

Le stress a pour première répercussion d'engendrer des soucis de peau. Pour bien comprendre les effets du stress sur notre physique, il suffit de se dire qu'il aggrave les points faibles, accentue les failles de chacun.

Si l'on a une peau à tendance grasse, un accès de stress se traduira par un excès de sébum, une peau qui brille et bien souvent des pores obstrués. Une peau plutôt sèche se verra encore plus déshydratée et la personne souffrira de plaques rouges type dartres. Pour retrouver une jolie peau en bonne santé, on se calme !

Cheveux et ongles : attention les dégâts

Les personnes qui rongent leurs ongles ou grignotent leurs cuticules à longueur de journée sauront de quoi nous voulons parler. Les grands stressés n'ont pas toujours de jolies mains et ils ne peuvent s'en prendre qu'à eux-mêmes. Dans l'affolement et sans vraiment s'en rendre compte, leurs mains deviennent souvent les premières victimes collatérales de leur état de nerf.

Evidemment, le stress peut également avoir des effets bien plus sournois. Les ongles dédoublés ou cassants par exemple peuvent être la conséquence d'un

stress trop important. Côté cheveux, être tendu a tendance à rendre les cheveux gras et ternes.
Pas de panique en ce qui concerne le nombre de cheveux sur nos têtes. À moins de contracter une pelade (cas extrême et plutôt rare de chute de cheveux dû à un choc émotionnel), ce n'est pas le stress qui devrait nous faire perdre nos cheveux.

Auréoles et odeurs

Le stress fait transpirer : voilà certainement la meilleure raison de prendre sur soi et de ne pas se laisser dépasser par ses émotions. Personne n'a envie de se coltiner d'énormes auréoles sous les bras toute la journée à cause d'un petit coup de stress matinale. Et les meilleurs déodorants du monde ne pourront rien à ces crises de nerfs passagères.

Et la ligne dans tout ça ?

Exactement comme pour les problèmes de peau, le stress accentue nos penchants. Silhouette fluette au naturel ? Une période stressante vous fera perdre trois kilos en un claquement de doigt. Si, en revanche, vous avez une tendance à l'embonpoint, le stress risque de vous faire prendre du poids de manière assez incontrôlable. Alors on se calme, on inspire par le nez, expire par la bouche et on s'offre une séance de yoga par semaine, au minimum.

Le stress peut-il nous empêcher de perdre du poids ?

Les périodes de stress chronique augmentent à la fois les niveaux de cortisol et d'insuline, deux hormones qui envoient un signal aux cellules adipeuses pour stocker autant de graisses que possible. D'autre part, le stress peut limiter la capacité de l'organisme à libérer ces graisses emmagasinées. Être stressé peut nous aider à brûler des calories car tout notre corps est mobilisé, et notre cœur bat plus vite, mais le cortisol augmente notre sensation de faim. Résultat : les calories brûlées sont immédiatement réintégrées.

L'insuline régule les niveaux de sucre dans le sang. Cette hormone est également responsable du stockage des graisses car elle aide le corps à mettre de côté différentes sources d'énergie, expliquent les experts interrogés à ce sujet par le site Quora. Selon les situations, l'organisme va utiliser la graisse

ou les muscles en tant que combustible. Lorsqu'une personne est détendue, elle va plutôt brûler des graisses. Lorsqu'elle est stressée, le cortisol bloque ce processus.

Prendre du recul

Il existe des solutions pour agir sur le stress chronique et se construire une bonne relation avec l'alimentation. Vous pouvez commencer par manger un repas en pleine conscience au moins une fois par semaine. Asseyez-vous à table sans aucun écran, musique ou radio. Arrêtez-vous quelques instants pour profiter de l'odeur et de l'aspect de votre nourriture. Prenez une première bouchée puis reposez votre fourchette. Fermez les yeux et mâchez correctement avant de passer à la bouchée suivante.
La méditation aide aussi à lutter contre le stress. Pas besoin de passer 20 minutes par jour en position du lotus, une simple pause de 5-10 minutes pratiquée dans les transports, à la queue au supermarché ou en prenant une douche suffit. Prenez du recul sur vos pensées et n'hésitez pas à suivre un programme proposé par l'une des nombreuses applications mobiles disponibles.

En France, une personne sur deux est stressée et dans les mêmes proportions, un français sur deux est en surpoids.

Mais quel est le lien ?

Le lien entre stress et surpoids est bien connu aujourd'hui, ce qui explique pourquoi certaines personnes, malgré une alimentation équilibrée, n'arrivent pas à perdre du poids ou même en prenne !

Le stress, non ou mal géré, est en effet responsable de la prise de poids. C'est entre autres le stress chronique, qui est clairement l'ennemi de notre minceur.

Le cortisol ou l'hormone du stress

Le cortisol est très connu sous le nom, d'hormone du stress.

Il est libéré lors d'un stress, lorsque nous ressentons un danger par exemple. Mais après que celui-ci soit passé, les niveaux de cortisol doivent normalement diminuer. Ce sont des glandes au-dessus de nos reins, (les glandes corticosurrénales), qui le libèrent dans le sang.

Le cortisol est utile pour nous donner de l'énergie. Il est plus élevé le matin, pour s'activer dès le réveil. Il régule par exemple le taux de sucre dans le sang, la tension ainsi que sur notre système immunitaire.

Cependant, si nous sommes trop ou tout le temps stressé, les niveaux de cortisol sont aussi tout le temps élevés !

Malheureusement, de nos jours, nous sommes sans cesse stressés pour des tas de raisons.

Conséquence, les taux de cortisol sont aussi beaucoup trop élevés et ne redescendent jamais aux niveaux normaux.

Pourquoi le stress fait grossir ?

Lorsque nous sommes stressés en permanence, nos niveaux de cortisol restent donc trop hauts. Les conséquences sont : hypertension, anxiété, risques accrus de maladies cardiovasculaires, de diabète, vieillissement accéléré de la peau, déprime… PRISE DE POIDS, particulièrement au niveau du ventre !

Le stress, dû au cortisol, favorise non seulement la prise de poids, mais il nous empêche aussi de perdre du poids.

De plus, le stress nous pousse à manger plus sucré et plus gras. Il est alors beaucoup plus difficile de se tenir à une alimentation saine et équilibrée lorsque nous sommes tendus.

Le cercle vicieux du stress et de la prise de poids !

La prise de poids provoque du stress.
Le niveau de cortisol monte. Il favorise alors l'accumulation de gras. Il fait aussi augmenter l'envie d'aliments riches, gras et sucrés.

Conséquence, la prise de poids continue…
Cette prise de poids provoque alors du stress.
Et ainsi de suite…

Il faut donc absolument casser ce cercle vicieux en réduisant le stress, afin de faire redescendre le cortisol aux niveaux normaux.

Une fois le cortisol revenu à un état quasi normal, la perte de poids sera alors possible, à condition d'avoir une alimentation saine et équilibrée, exercer une activité physique régulière, et être exempt de troubles physiologiques.

CHAPITRE 6 : LES STRATEGIES POUR GERER LE STRESS

Par nos pensées, nous créons et maintenant souvent un état de stress malgré que notre système ait besoin de revenir à l'état normal de sérénité ou de récupération. Si le stress est trop intense ou se prolonge, il s'installe donc un état d'épuisement. C'est pour cela qu'il est important d'entrevoir une bonne gestion du stress afin de créer les réactions physiologiques, émotionnelles et psychologiques appropriées et de retrouver notre équilibre le plus tôt possible.

Et si j'évitais, ce serait moins compliqué !

L'évitement peut être utile dans quelques situations dangereuses tel être suivi par un individu louche. Cependant, lorsque l'évitement, ou toute stratégie vous empêche d'affronter ou de gérer un problème, ceci est nocif sur les plans émotifs, psychologiques et physiques.

Les stratégies dysfonctionnelles

- La négation (le déni)
- La diversion, l'évasion ou la mise à distance
- L'évitement, la fuite ou l'isolement
- Le défoulement émotif

Toute diversion peut créer une dépendance et détruire nos relations et notre vie professionnelle. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre. Consommer de l'alcool, des drogues, de la nourriture, provoquer des disputes pour se détourner du problème, la cyberdépendance, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses peuvent servir de diversion pour fuir la réalité. Le *défoulement émotif* sert *à* focaliser sur ses émotions négatives

et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème en source. Cette stratégie entraîne chez vous une augmentation des hormones de stress, crée des conflits et entraîne l'éloignement des personnes qui pourraient vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.

Les stratégies proactives

Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire ? Être *proactif* ! C'est-à-dire tenter de faire coopérer les différents niveaux du cerveau (reptilien, émotionnelle et cognitif) à l'aide de différentes stratégies.
Il est possible de modifier nos modes de pensées, nos émotions et nos comportements par l'apprentissage de nouveaux modes de fonctionnement. Il faut pratiquer ses nouveaux comportements pendant au moins 6 mois afin que l'apprentissage devienne une procédure, un réflexe.

La réaction au stress comporte trois volets soit cognitif, émotif ou physiologique. Il faut donc travailler sur les trois plans ce qui nous donne une plus grande gamme de stratégies pour y faire face.

Trois stratégies gagnantes

1. Connaissance de soi

    - Comprendre son stress
    - Conscience de ses pensées
    - Connaissance de ses besoins

2. Gérer les réactions physiologiques
3. Habitudes de vie saine

Il s’agit de la première étape, d’une grande importante pour bien gérer son stress.
D’abord, veuillez identifier la source de votre stress ainsi que son niveau à l’aide de l’échelle de Cungi.

La compréhension de votre réaction aux situations stressantes est un premier pas vers le développement de votre capacité à diminuer le stress. Si nous décidons qu'une situation est stressante, nous appliquons la réaction de danger soit << de lutte ou de fuite >>, causant une montée d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol.

Écoute ton corps !

Lorsque le cœur bat à toute vitesse, que votre visage et votre corps deviennent chauds, que vous respirez plus rapidement, que vous suez, et que vous vous sentez fâché ou que vous avez peur, c'est signe que vous faites une réponse au stress. Vous pouvez vous aider à reconnaître vos réactions avec la fiche des réactions du stress.

Trois stratégies rapides !

1. *Concentrez-vous sur votre respiration « abdominale », sentez bien l'inspiration et l'expiration passer à travers votre cœur en retenant le souffle, quelques secondes à chacune d'elle. Souriez et imaginez que votre rythme cardiaque ralentit. Ainsi, vous ne pensez qu'à votre respiration, dans le moment présent, déconnectez de toute autre pensée et créez la cohérence cardiaque.*

2. *Faites croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante en pensant à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment, une blague, une chanson) et souriez pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.*

3. *La réponse au stress est de mobiliser l'énergie pour un éventuel combat ou une fuite. Utilisez cette énergie accumulée en marchant, en montant les escaliers, en contractant vos muscles, pliant vos jambes, en dansant, faites de l'automassage et faites-le en souriant …Soyez créatif !*

Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.

Comment faire baisser naturellement ses niveaux de cortisol ?

1) Se détendre avec la respiration abdominale
Le stress accélère notre respiration. Il faut donc la ralentir avec des exercices simples. La respiration permet de calmer une partie de notre système nerveux qui est trop actif lorsque nous sommes stressés !

Une respiration profonde, abdominale permet de faire baisser quasi instantanément son stress. Elle a l'avantage d'être accessible partout, n'importe quand et par tout le monde.

Comment procéder ?
Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
Bloquez 2 ou 3 secondes une fois les poumons pleins
Expirez en dégonflant le ventre
Prenez votre temps, et à chaque expiration, essayez de vous centrer sur les tensions au niveau du corps et relâcher les progressivement.
Avec la pratique, les inspirations et expirations deviendront de plus en plus, fluides, longues et profondes. C'est excellent pour se réoxygéner le corps et l'esprit.
A faire au moins 5 minutes, 2 à 3 fois par jour, ou en cas de situation stressante.
Des exercices de respirations, comme la cohérence cardiaque permettent de réduire les niveaux de cortisol.

2) Travailler sa posture

Une mauvaise posture, comme celle que nous avons souvent devant nos écrans, c'est-à-dire, épaules refermées vers l'avant, dos voûté, augmente les niveaux de cortisol. C'est ce que montre les travaux de la chercheuse Américaine Amy Cuddy.

Pour baisser ses niveaux de cortisol, il suffit de prendre conscience de sa posture et se mettre dans l'ouverture avec les épaules ouvertes, le torse en avant.
Imaginez la posture de super-héros, comme Superman ou Wonder Woman, les mains sur les hanches, fière comme un coq et tenez cette position au moins 2 minutes.

Elle permet de réduire de 25% votre taux de cortisol.

3) Faire des exercices de pleine conscience

Ils consistent à se concentrer sur le moment présent, plutôt que de vivre dans le passé ou anticiper l'avenir.

La pleine conscience se travaille bien sûr par la méditation. Mais on peut décider de vivre des moments de pleine conscience tout au long de la journée sans forcément se mettre en tailleur.

Des travaux montrent que la pleine conscience permet de réduire les niveaux de cortisol, et qu'elle a même aidé des femmes à perdre du poids en réduisant aussi la graisse au niveau du ventre.

Asseyez-vous sur une chaise, pieds au sol (on ne croise pas les jambes), ou si vous pouvez, allongez-vous ou asseyez-vous en tailleur. Personnellement, je m'allonge, les bras le long du corps, mais c'est à vous de trouver la position la plus confortable pour vous.
Prenez quelques grandes inspirations et expirations.
L'exercice consiste à ressentir chaque partie de votre corps, depuis les orteils, jusqu'au sommet du crâne, en passant par les jambes, le dos, les bras, le cou, le visage…
A chaque fois que vous vous concentrez sur une partie du corps, essayez de détendre au maximum cette zone.
Si votre esprit vagabonde à ses pensées, ce qui est très fréquent au début, ramenez-le doucement, sans jugement, en vous centrant sur une zone du corps.
Terminez en ressentant votre corps tout entier. Le corps et l'esprit se détendent profondément grâce à cet exercice.
Prenez une grande inspiration avant de revenir, bougez doucement les doigts, les orteils, contracter doucement vos muscles pour sortir de cet état de pleine conscience et de relaxation.
Cet exercice peut demander entre 15 et 20 minutes.

4) Faire de l'exercice physique mais pas n'importe lesquels !

Beaucoup de personnes se mettent à courir pour perdre du poids. Or si la course à pied dure longtemps, elle peut favoriser l'augmentation du cortisol.

Et souvenez-vous, notre mission ici pour perdre du poids, est de faire baisser le cortisol. Donc, si vous n'arrivez pas à perdre de poids malgré toutes les heures de running, il est peut-être temps de changer de type d'activité physique.

De manière générale, des entrainements trop longs et trop intenses augmentent les niveaux de cortisol. Il est donc plus intéressant de se rabattre sur des activités moins longues et surtout moins intenses.

Des activités comme le yoga ou le Pilate, sont très efficaces pour réduire les niveaux de cortisol.

Vous pouvez aussi prendre le temps d'une marche rapide de 30 minutes par jour.

5) Dormir assez et mieux

Le manque de sommeil est aussi associé à une augmentation du cortisol. Or, les personnes qui ne dorment pas assez ont aussi tendance à prendre plus facilement du poids.

Il est donc indispensable de retrouver un sommeil de qualité et en quantité suffisante pour réduire ses niveaux de cortisol et espérer enfin perdre du poids.

6) Marcher dans la nature ou dans la forêt

Dès que vous avez l'occasion, allez faire un tour, au calme, dans la nature pour un bain de forêt.

Très pratiqué au Japon sous le nom de « Shinrin-Yoku », ce type de promenade permet de nous éloigner un instant de la ville souvent bruyante et stressante.

Les recherches confirment qu'elle nous relaxe, qu'elle réduit notre niveau de cortisol, réduit la tension artérielle et active le système nerveux parasympathique, qui est la partie responsable du repos et de la relaxation.

Alors, dès que vous pouvez, prenez le temps d'aller dans la nature.

Profitez de l'air frais pour faire également un exercice de respiration abdominale, pour vous réoxygéner, tout en étant dans la pleine conscience.

De quoi descendre au plus bas votre niveau de cortisol et surtout remonter à bloc votre bien-être.

7) Réduire au maximum les produits industriels transformés, manger frais et varié

Ce type de produits contiennent souvent de nombreux additifs, sont trop riches en acides gras saturés et trans et souvent trop sucrés.

Au niveau nutritionnel, ils sont souvent très pauvres. Or une carence en nutriments, essentiels à notre santé, peut provoquer l'augmentation de cortisol.

Comme ces produits sont souvent sucrés et peu denses, ils sont peu rassasiants. Conséquence, la faim nous rattrape vite, ce qui va nous inciter à consommer beaucoup plus de calories.

Il est important de manger surtout des produits frais, de cuisiner soi-même. Privilégiez les aliments riches en antioxydants, comme les fruits et légumes.

Les produits frais sont une excellente source de vitamines et autres phytonutriments qui apportent de nombreux bienfaits à notre corps et à notre cerveau.

Réduire les aliments riches en produits trop raffinés, comme le sucre blanc ou même la farine blanche.

8) Eviter les régimes restrictifs

Même si, ils paraissent efficaces au début, le corps, via notre cerveau, prend conscience du manque et va donc ralentir le métabolisme. Nous dépensons alors moins !

La perte de poids se ralentit puis se stoppe. Les régimes restrictifs favorisent de plus les carences et sont donc très mauvais pour notre santé et bien-être !

Des régimes restrictifs trop fréquents ou même constants augmentent les niveaux de cortisol.

Donc STOP AUX REGIMES. Il faut manger équilibré, des produits frais et varier son alimentation.

9) Consommez plus d'acides gras de types oméga 3

Ce type d'acides gras sont indispensables à notre santé. Malheureusement de nos jours, il manque cruellement à notre alimentation. Nous consommons en effet beaucoup trop d'acides gras de type oméga 6.

Pour notre santé nous devrions quasi consommer autant d'oméga 3 que d'oméga 6.

Consommer plus d'oméga 3 est utile pour lutter contre le stress et baisser le taux de cortisol.

On trouve l'oméga-3 dans :
Les poissons gras : sardines, maquereaux, saumon, anchois, hareng…
Les graines ou huiles végétales : lin, colza, noix, noisettes, amandes, noix de cajou, inca inchi, chia…
Les œufs des poules élevées en plein air et nourries avec des graines de lin,
La viande d'animaux élevés en plein air,
Certains légumes verts, comme la mâche, le pourpier, cresson, épinard…

10) Ne pas abuser du café et préférer le thé

La caféine contenue dans le café est un véritable stimulant qui augmente notre cortisol. Consommer 2 à 3 tasses de café par jour, lorsqu'on est stressé, augmente effectivement de 25% les taux de cortisol.

Le thé au contraire diminue les niveaux de cortisol. Comme par exemple, le thé bleu Oolong, qui montre un très bon effet anti-stress avec une diminution du cortisol.

11) Être dans la gratitude

La gratitude permet également de lutter efficacement contre le stress et réduit aussi le cortisol.
Alors, pensez à dire merci, à apprécier chaque instant.
Albert Einstein disait : « Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle »
En voyant tout comme un miracle, on développe un profond sentiment de gratitude pour ce qui nous entoure. Les choses deviennent plus belles et nous sommes plus heureux.

Pratiquer la restructuration cognitive

Les recherches en neurobiologie ont démontré que le cerveau cognitif contrôle l'attention consciente ainsi que la capacité de tempérer les réactions émotionnelles. Cette régulation des émotions par le cognitif évite donc que notre vie soit gérée par nos instincts et nos réflexes. La restructuration cognitive est un moyen d'apprendre à bien utiliser ce mécanisme de contrôle.

Le travail de la restructuration cognitive est facile à mettre en œuvre : il consiste à repérer l'ensemble de ses pensées automatiques, qui sont peu nombreuses, en analysant son comportement dans des situations stressantes, à élaborer des processus de pensées alternatifs qui pourront être utilisés à l'avenir et récolter ainsi les fruits d'une émotion mieux maîtrisée donc d'un stress réduit. Modifier un nombre restreint de pensées et d'émotions apportera un grand changement dans votre relation à la vie.

Observer vos pensées automatiques !

Chacun de nous élabore des pensées automatiques. Il s'agit d'un "discours intérieur" conditionné par notre personnalité et notre état émotionnel qui nous conduit à analyser les situations selon un schéma prédéterminé (ce qui « passe spontanément par l'esprit »). Comme mentionné précédemment,

chaque pensée crée une émotion et la modification de la pensée influe sur l'émotivité et vice versa.

Types de pensées automatiques (trois catégories) :

- Relatives à soi-même (au besoin) : « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions et que je serai incapable de répondre »
- Relatives à autrui et à l'environnement : « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi !»

- Relatives à l'avenir (anticipation) : « Je suis né pour un petit pain et je vais toujours vivre avec mon petit salaire. »

Voici un exemple des émotions possibles créées par une pensée automatique.
« Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions et que je serai incapable de répondre… »

Par rapport au besoin, à soi-même : Amertume, chagrin, désœuvrement, mécontentement, peine, tristesse.
Par rapport au responsable, à l'environnement : choc, colère, dégoût, exaspération, exécration, fureur, haine, impatience, rage, révolte,
D'anticipation, à l'avenir : effroi, épouvante, frayeur, peur, terreur.

S'entraîner au contrôle et à la modulation des émotions.

On se calme d'abord pour mieux penser et agir, car une émotivité élevée bloque le raisonnement et empêche la pensée efficace.
Nous vivons à une époque où les confidences publiques de vedettes sont si courantes que le partage de nos soucis et frustrations semble l'unique façon d'affronter les épreuves de la vie. Or, cela ne convient pas à tous.
Une étude américaine sur le deuil a montré que les personnes endeuillées qui évitaient de penser ou parler constamment de leur tristesse ont connu moins de problèmes de santé à court terme (nausée et diarrhée) et de problèmes psychologiques à long terme (anxiété et dépression). Cela ne signifie pas qu'il faut se refermer sur soi-même. Mais après une période de tristesse, il faut rediriger notre attention sur quelque chose de positif, loin

de l'élément qui nous attriste. Il faut cependant être à l'affût d'un contrôle exagéré des émotions, car si on ne laisse pas l'information émotionnelle jouer son rôle d'avertissement, on risque de créer d'autres réactions somatiques ou devenir un être froid et insensible, incapable de prendre de bonnes décisions.

Clarifier vos comportements, vos stratégies

Suite à l'identification des émotions, j'identifie mes réactions, c'est-à-dire mes stratégies pour faire face à la situation stressante.

Quel est votre genre ?

- Axé sur la tâche : vous aimez analyser la situation et prendre des mesures pour la gérer directement.
- Axé, sur les émotions : vous préférez faire face à vos sentiments et trouver un soutien social.
- Axé sur les distractions : vous avez recours à des activités ou à votre travail pour oublier la situation.

Les stratégies d'évitement

L'évitement, ou toute stratégie qui vous empêche d'affronter un problème et d'agir pour le régler, est nocive sur les plans émotifs, psychologiques et physiques, comme on verra ultérieurement.
L'évitement le plus courant est la *diversion*. Il y a diversion lorsqu'on fait autre chose pour ne pas affronter le problème, comme la consommation de l'alcool, des drogues et même de la nourriture. Certains vont même jusqu'à provoquer des disputes pour se détourner du problème. Même l'utilisation de l'ordinateur, des jeux électroniques, du cellulaire et plusieurs autres moyens comme méthodes de diversion pour fuir la réalité. Cependant, toutes ces diversions peuvent créer une dépendance et détruire nos relations et notre vie professionnelle. Ce qui accroîtra la réaction de stress. L'évitement accentue les problèmes, tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre.

Le *défoulement émotif* est une autre forme d'évitement. Il s'agit du fait de focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème réel.. Cette stratégie crée des conflits et entraîne l'éloignement des personnes qui pourraient vous aider et vous supporter, ce qui ne fait qu'empirer les choses.

Les stratégies proactives

Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire ? Être *proactif* ! C'est-à-dire anticiper les coups durs et s'organiser pour les prévenir. La première étape consiste à se préparer en acquérant les ressources qui nous permettront de faire face aux aléas de la vie (argent, réseau social solide, bonne organisation ou planification). Une autre étape est de reconnaître les signaux annonçant qu'une difficulté nous attend au détour. Le fait de prévoir ces éventualités nous permettra d'évaluer l'importance de la menace et l'ampleur des mesures à prendre pour les empêcher de dégénérer en stress majeur. Vous êtes alors proactif en ayant pris des initiatives concrètes.

Trouver des alternatives par la résilience

L'inverse du stress est la résilience. La résilience est la capacité de rebondir, de faire face à un événement douloureux :

- En trouvant des pensées alternatives
- En utilisant la désensibilisation et l'exposition
- En ayant recours à un plan B lors des situations de stress.

J'identifie aussi des pensées proactives et moins anxiogènes Voyons des exemples :

- « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions et que je serai incapable de répondre… »
- Alternative : Mon CV a passé, j'ai donc les compétences pour le poste et pour répondre aux questions.

- « Toutes les personnes à l’entrevue seront des experts et en savent plus que moi !» Alternative : Je n’ai peut-être pas toutes les connaissances ni l’expérience, mais j’ai de la volonté et j’ai réussi ma formation.
- « Je suis né pour un petit pain et je vais toujours vivre avec mon petit salaire. » Alternative : Plusieurs personnes sont parties de rien et ont réussi. Je peux améliorer ma situation financière avec un emploi plus rémunérateur.

Je pratique la désensibilisation et l’exposition en réalité ou en imagination

Les thérapies cognitivo-comportementales ont souvent recours aux techniques d'exposition et de désensibilisation qui amènent la personne à confronter, dans la réalité ou en imagination, les situations problématiques. Il y a bien entendu un processus d’habitude, mais l'exposition favorise aussi l'analyse de la manière dont la personne construit le sens de ce qu’elle vit et permet de proposer des hypothèses sur le caractère adaptatif ou pathologique de celui-ci. Le sujet se confronte à son monde intérieur et développe peu à peu un regard extérieur sur son propre fonctionnement. Il considère peu à peu ses attributions comme des hypothèses qu'il critique et propose des alternatives réalistes et plus adaptatives à ce qu'il vit. La désensibilisation systématique (D.S.) propose une exposition en imaginaire et vise à déconditionner une réponse pathologique d'anxiété en associant l'objet phobogène à une réaction de détente. Elle est utile lorsque l'exposition in vivo s'avère impossible.
Une fois la relaxation bien acquise, on fait établir un programme d’exposition aux situations stressantes, soit en réalité ou en imagination, tout en commençant par les agents stresseurs peu importants, puis en augmentant progressivement la difficulté.

J’ai recours à un plan B lors des situations stressantes.

Pour recourir à un plan B, utiliser la technique de résolution de problème. Le simple fait d’imaginer un plan B vous donnera un sentiment de contrôler la situation, et diminuera l’importance de l’agent stressant. Même si ce dernier est toujours présent, vous aurez développé votre

À retenir

Un problème défini est déjà à moitié résolu

- Parlez de vos problèmes à des personnes de confiance.
- Prenez des décisions.
- Évitez l'incertitude.
- Passez à l’action
- Déléguez au besoin.
- Savoir refuser, mettre des limites
- Allez chercher de l’aide professionnelle si nécessaire.
- Accepter qu'il n'y ait pas de solution. C’est-à-dire lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.

Connaissance de ses besoins

Pour vivre en harmonie dans la société, il est impératif de maintenir un certain équilibre entre nos réactions émotionnelles et les réponses rationnelles qui préservent les liens sociaux. Les pensées, les émotions, les gestes s'agencent naturellement, ce qui nous permet de prendre les décisions et d'agir en accord avec nos valeurs et nos besoins. Reste-t-il qu'il faut connaître nos besoins. Il existe plusieurs théories des besoins. Cependant aucune théorie n'est parfaite, ce pourquoi deux d'entre elles vous seront proposées, dont celle d'Abraham Maslow qui est largement connue et souvent utilisée ainsi que la théorie de l'autodétermination.
Selon Maslow (1943 « A Theory of Human Motivation »), les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins. Les travaux de Maslow permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Les trois premiers niveaux de la Pyramide de Maslow sont fondamentaux et doivent être satisfaits. Les deux premiers niveaux sont assez évidents. Toutefois, le troisième étage de la pyramide est représenté par les besoins sociaux, l'amour et l'appartenance. Pour se sentir en sécurité psychologiquement, une personne doit savoir ce qu'elle peut attendre des autres, y compris des membres de sa famille, ainsi que des expériences nouvelles et des conditions de son environnement.

Les autres besoins sont qualifiés eux de secondaires. Le quatrième niveau est le besoin d'estime de soi. Pour évoluer, chaque personne doit avoir de l'estime pour elle-même, mais aussi sentir que les autres ont de la considération pour elle. Mais pour atteindre le sommet de la pyramide de Maslow, et atteindre la réalisation de soi, il faut que l'individu ait été capable de résoudre ses problèmes et d'aider les autres, d'accepter les conseils qui lui sont donnés, de se pencher et d'avoir de l'intérêt pour le travail et les questions sociales, de savoir communiquer et écouter, de contrôler son stress et d'aider les autres à le faire, de s'aimer, d'être à la recherche de nouvelles expériences et connaissances, de prévoir les problèmes et les réussites, et de s'accepter tel qu'il est. Bref, un processus pas forcément facile pour le commun des mortels. Une chance que la théorie de l'autodétermination nous apporte un autre angle pour appréhender nos besoins secondaires.

La psychologie de la personnalité définit le bien-être en termes d'acquisition de plaisir et de bonheur. La théorie de l'autodétermination, qui fait partie de cette branche de la psychologie, maintient que l'humain, d'une façon innée, tend à satisfaire trois besoins psychologiques fondamentaux, à savoir le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de relation à autrui. Leur satisfaction est essentielle à leur croissance, à leur intégrité et à leur bien-être. Quand ces besoins sont satisfaits, l'organisme connaît la vitalité, la congruence avec soi et l'intégration psychologique.

3 Besoins psychologiques fondamentaux

- Besoin d'autonomie
- Besoin de compétence
- Besoin de relation à autrui

Besoin d'autonomie

L'autonomie suppose que la personne décide volontairement de son action et qu'elle est elle- même l'agent qui réalise cette action de sorte qu'elle est en congruence avec elle et qu'elle l'assume entièrement.

Besoin de compétence

La compétence réfère à un sentiment d'efficacité sur son environnement, ce qui stimule la curiosité, le goût d'explorer et de relever des défis. Toutefois, à elle seule, l'efficacité ne suffit pas à susciter le sentiment d'être compétent ; elle doit comprendre aussi le sentiment de la prise en charge personnelle de l'effet à produire. Ces deux besoins pourraient permettre d'atteindre le besoin d'estime et d'accomplissement du Maslow, mais sous un mode plus réaliste.

Besoin de relation à autrui

Nous sommes des êtres sociables. Les relations avec autrui sont importantes pour nous. Le désir d'entrer en contact avec l'autre est présent

dès la naissance et perdure tout au long de notre vie. En fait, même notre survie dépend de nos rapports avec autrui. Il nous faut très peu de temps pour nous rendre compte à quel point nos relations avec les autres sont essentielles à notre bien-être. Notre bonheur, nos joies et notre sentiment d'appartenance nous viennent principalement des rapports que nous entretenons avec autrui. Mais nos relations sont aussi notre principale source de souffrance. Notre qualité de vie à la maison, au travail et au sein de la collectivité est fonction des liens que nous entretenons avec notre famille, nos collègues et nos voisins.

Rappelons-nous que la connaissance de soi est un ingrédient important pour la gestion du stress. Cependant, comme rapporté précédemment, il est important de jouer sur plusieurs plans. Vous verrez ici qu'il existe de nombreuses stratégies pour influer sur le plan physiologique.

Les approches corps-esprit

Plusieurs chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une bonne gestion du stress et des fonctions du psychisme pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'immunité, ce qui constitue le fondement même de la psycho-neuro-immunologie et des approches corps-esprit. En agissant sur l'esprit, sur l'intellect ou les émotions, on peut influencer directement les mécanismes physiologiques qui participent à la prévention et à la guérison des maladies. Certaines techniques parviennent à mettre un frein aux réactions physiologiques perturbatrices engendrées par le système nerveux parce qu'elles permettent d'enclencher la « réaction de détente », qu'on appelle aussi « mécanisme de relaxation ». Cette réaction sollicite l'activation du système nerveux parasympathique. Les techniques de détente constituent donc des outils thérapeutiques capables de contrecarrer plusieurs des processus biologiques liés au stress qui mènent à la maladie. Ces techniques sont également utiles pour réparer les dommages déjà causés à l'organisme par les stress répétés.

Maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. Plusieurs méthodes :

- Respiration, relaxation : hypnose, autohypnose, sophrologie, visualisation, training autogène, biosynergie, tai-chi, Qi Gong, yoga, massage.
- Intériorisation : méditation, réponse de relaxation, prière, visualisation.
- Toutes les psychothérapies et les thérapies psychocorporelles.

- Biofeedback, cohérence cardiaque, exercices physiques.

Respiration

Le stress fait accélérer la respiration et la rend superficielle ; par contre, lorsqu'on la ralentit consciemment et qu'on la rend plus profonde (respiration abdominale), tout le corps en bénéficie. Il est assez facile d'apprendre certains exercices respiratoires, dont plusieurs sont inspirés du yoga, et de les pratiquer partout et à tout moment.

Cohérence cardiaque

Selon des études en neurobiologie, il existerait un système « cœur-cerveau » où les deux organes s'influencent mutuellement par le biais du système nerveux sympathique qui a un rôle d'accélérateur et le parasympathique qui joue un rôle de frein. Ainsi, en pratiquant la cohérence cardiaque, on influe non seulement le cœur et le cerveau, mais plusieurs autres rythmes physiologiques. C'est une technique qui utilise la respiration profonde et est donc facile à pratiquer. Elle ne nécessite pas de s'isoler et nécessite peu d'investissement de temps. On ne tente pas d'obtenir des circonstances extérieures idéales, on tente seulement de contrôler son intérieur.

Méditation

Bien qu'il existe plusieurs formes de méditation, on peut dire que cela consiste essentiellement à entraîner l'esprit à atteindre un certain état de calme, de sérénité. Il semble que par la méditation, il est possible de créer des « circuits neuronaux de bonheur et de joie de vivre ». Des études ont démontré que les personnes pratiquant la méditation ont des zones du cerveau plus développées et perdent moins du cortex cérébral avec le vieillissement. Ces personnes ont un bon sommeil, ont plus de résistance au stress, aux maladies et à la douleur. Elles sont plus créatives et plus efficaces pour ralentir le cœur et recréer les ondes cérébrales alpha, premières ondes du sommeil, ondes du calme. Donc, une fois la crise passée, les personnes sensibles au stress ou soumises à un contexte stressant doivent donc - un jour ou l'autre - prendre les mesures nécessaires pour favoriser cet état de bien-être et réduire de façon

permanente l'impact du stress dans leur vie et la méditation en est un bon moyen.

Visualisation

Elle permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. On suggère par exemple de se concentrer sur un lieu qui nous est particulièrement agréable – la forêt, le bord de mer, etc. –, dans ses *moindres* détails, et de s'y représenter physiquement avec une émotion agréable.

Techniques mentales de relaxation

Plusieurs techniques de relaxation interviennent directement sur les processus biologiques de la réaction de détente, puisque la conscience est *aussi* un événement biologique. Mentionnons la relaxation musculaire progressive, la méthode Jacobson, la biosynergie, l'hypnothérapie, l'autorelaxation et la sophrologie. Vous pouvez consulter des personnes formées ; on trouve également une grande variété de documents audio contenant les indications verbales d'une relaxation guidée à faire seul, chez soi (passeportsanté.com). Quant aux documents audio ne contenant que de la musique, aussi « planante » soit-elle, ils ne sont pas d'une grande utilité si on n'est pas déjà « entraîné » à la relaxation.

Massage

La plupart des massages ont un effet à la fois apaisant et énergisant, ils diminuent l'excitabilité nerveuse et soulagent les affections causées par le stress (les maux de dos, la migraine, l'épuisement, l'insomnie, etc.) Les chercheurs associent les effets neuroendocrinologiques du massage à ceux déjà observés chez les personnes pratiquant la méditation et le yoga. Une seule séance de massage aurait des effets biologiques mesurables sur le système immunitaire et sur le stress. À défaut de pouvoir s'offrir tous les jours les mains expertes d'un massothérapeute, on peut facilement apprendre certaines techniques d'automassage qui se pratiquent sur le visage, les mains ou les pieds telle que la technique du Do In et la réflexologie.

Selon les résultats préliminaires, le massage suédois classique réduirait de manière importante les taux sanguins de vasopressine, une hormone libérée en cas de stress et qui augmente la pression artérielle.
Les taux sanguins et salivaires de cortisol étaient aussi davantage réduits chez les sujets du groupe actif que chez ceux du groupe témoin, bien que la différence fût relativement modeste.
Les auteurs rapportent également que le sang des participants ayant reçu le massage suédois renfermait davantage de lymphocytes que celui des sujets du groupe témoin. Les lymphocytes sont des cellules actives du système immunitaire. Cette augmentation des cellules immunitaires circulant dans le sang était modeste, mais significative et constante chez tous les sujets du groupe actif lorsqu'on les comparait à ceux du groupe témoin.

Exercices physiques

L'exercice physique « brûle » les hormones de stress en excédent et réduit la tension accumulée dans les muscles. Une demi-heure de marche rapide, de jogging, de vélo ou même de ménage vigoureux, par exemple, peut mettre en marche la réaction de détente. La pratique régulière d'activités physiques - pourvu qu'elle soit suivie d'exercices d'étirements nécessaires pour le retour au calme du métabolisme - favorise une réduction permanente de la tension. En conclusion, toute chose qui permet de se changer les idées aide à relaxer. Les activités répétitives qui focalisent l'attention sur le moment présent, comme la marche, la peinture ou la prière peuvent fonctionner aussi bien que la méditation. Il suffit de trouver ce qui vous convient.

Médicaments

Il n'existe pas à proprement parler de traitement médicamenteux du stress. En revanche, on utilise certains médicaments pour combattre des symptômes associés, principalement l'anxiété et la dépression.
Les médicaments les plus couramment utilisés pour le traitement de l'anxiété et ses troubles sont les antidépresseurs, viennent ensuite les anxiolytiques. Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) sont aussi parfois utilisés pour l'anxiété sévère. Enfin quelques médicaments ayant diverses fonctions et ayant démontré

une efficacité pour l'anxiété lors de quelques recherches sont parfois utilisés.

Les Antidépresseurs

Il existe de nombreuses familles d'antidépresseurs classées selon le mécanisme d’action : ils offrent l’avantage de ne pas induire de dépendance médicamenteuse et représentent donc une alternative de choix aux hypnotiques. Ils améliorent le sommeil et le vécu dépressif, mais les effets secondaires ne sont pas négligeables (problèmes cardio-vasculaires, prostatiques ou visuels, céphalées, gastralgies, perte de vigilance, somnolence, risque de « virage » de l’humeur, ...) Ils prennent toutefois quelques semaines (4 à 12) avant d'agir. Un antidépresseur est parfois utilisé en combinaison avec un anxiolytique, qui a un effet immédiat, pour hâter le soulagement des symptômes.

Les Anxiolytiques

Dépliants/Médications psychoactifs
Il y a deux types de médicaments anxiolytiques : les benzodiazépines et les non-benzodiazépines.

Les anxiolytiques benzodiazépines : sont les anxiolytiques les plus couramment utilisés. Leur action réduit la communication entre certaines cellules nerveuses, ce qui diminue l'anxiété, améliore le sommeil et relaxe les muscles. Ils ont un effet presque immédiat.
En revanche, les effets secondaires sont nombreux et justifient la circonspection du corps médical à leur prescription prolongée (impression de fatigue et de somnolence associée à une diminution de l’efficience intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l’arrêt du traitement, ...).

Les anxiolytiques benzodiazépines :

- Améliorent la perception du sommeil avec une réduction du temps d’endormissement, du nombre et de la durée des éveils dans la nuit.

- Diminuent l’anxiété
- Propriétés myorelaxantes.
- Effet presque immédiat.
- Effets secondaires nombreux : impression de fatigue, de somnolence, diminution de l’efficience intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l’arrêt du traitement, ...).

Les anxiolytiques non benzodiazépines

Le Buspar (buspirone) est un anxiolytique non-benzodiazépine qui agit sur des neurotransmetteurs qui influencent l'humeur (la dopamine et la sérotonine).

- Agit plus lentement (2 à 3 semaines)
- A moins d'effets secondaires que les benzodiazépines
- Ne crée pas de dépendance.

Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques

Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) utilisés pour le traitement de la schizophrénie et d'autres troubles comme le trouble bipolaire, peuvent être efficaces pour l'anxiété sévère. Le Risperdal (risperidone), le Zyprexa (olanzapine), le Seroquel (quetiapine) le Zeldox ou Geodon (ziprasidone), le Clozaril et d'autres font partie de cette classe.

Les effets secondaires fréquents sont :

- La somnolence et les étourdissements.
- En dose élevée = perturbations des mouvements et de la coordination.

- Gain de poids.

D’autres produits sont utilisés marginalement : tels que les *bêta-bloquants* (effet inhibiteur de l’accélération cardiaque) ou les *amphétamines* (effet stimulant et réduction du temps de sommeil), mais leurs effets indésirables sont aussi nombreux et ils ne sont pas un bon choix pour le traitement au long cours du stress.

Développer des habitudes de vie saines

De tous les déterminants de la santé, les habitudes de vie sont l'élément que nous contrôlons le plus, car elles demandent nécessairement notre participation. Quand on fait référence aux habitudes de vie, on mentionne généralement en premier lieu l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress. Mais il faut aussi ajouter à ces habitudes les comportements à risque : conduite automobile à vitesse élevée, abus d'alcool et de drogues, relations sexuelles non protégées, etc. Il est important de prendre conscience de nos habitudes de vie afin de tendre vers celles qui nous apportent le plus de bien, à long terme.

Voici plusieurs éléments qui peuvent influencer nos pensées et notre humeur. Il est important de les reconnaître afin de trouver des stratégies proactives pour y faire face. Des habitudes de vie saines peuvent être d'un grand support.

Facteurs de vulnérabilité qui contribuent au stress et à la pensée émotionnelle :

- Maladie
- Syndrome prémenstruel
- Drogue
- Alcool
- Caféine
- Médicaments
- Fatigue
- Insomnie
- Hypersomnie
- Mauvaise alimentation (anorexie, boulimie)
- Stress environnementaux

- Isolement social
- Tensions interpersonnelles
- Misère sociale.

Alimentation

Selon certains professionnels de la santé, les carences nutritionnelles fragilisent le système nerveux et seraient donc responsables d'une adaptation moindre aux facteurs de stress. Selon des chercheurs britanniques, une alimentation riche en produits alimentaires transformés (fritures, pains blancs, desserts sucrés, viandes transformées, etc.) augmenterait de 58 % le risque de stress et de dépression.

Alimentation malsaine

Aliments qui augmentent le stress :

- Le café
- Le thé fort
- Les colas
- Les boissons « énergisantes »
- Le sucre
- L'alcool :
- Les aliments à teneur élevée en sucres raffinés
- Les plats précuisinés contenant de grandes quantités de conservateurs.

Alimentation saine

Les aliments antistress n'existent pas réellement, mais certains aliments sont plus bénéfiques que d'autres. Des études ont d'ailleurs démontré que les gens qui mangent beaucoup de fruits, légumes et poissons avaient un risque de dépression de 26 % inférieur. Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les conseils appropriés à votre situation.

Aliments qui réduisent le stress :

- Certains aliments riches en protéines stimulent la production de dopamine (le poisson, les coquillages, les œufs, le fromage, mais limiter la viande rouge car trop acidifiante) ;
- Les aliments à base de céréales complètes (les glucides complexes), qui libèrent une énergie constante ;
- Les aliments riches en acides gras essentiels (les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6) sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux ; on en trouve dans les noix et dans plusieurs poissons ;
- La plupart des aliments riches en antioxydants, qui combattent les dommages causés par les radicaux libres : les fruits et légumes, le thé (vert ou noir).

Ayez de bonnes habitudes alimentaires

Il est important, de respecter quelques règles pour fournir à l'organisme le maximum de carburant pour lutter contre le stress. De plus, manger lorsque l'on est stressé, tendu, précipité, nous porte à ingurgiter rapidement, souvent des aliments riches en gras et en calories entraînant une alimentation de mauvaise qualité en plus de troubles digestifs.

- Prenez le temps de savourer le repas le plus important de la journée, le petit-déjeuner (cela évitera de grignoter ou de vous suralimenter au dîner et au souper)
- Ayez des repas « sensés et songés » (petit déjeuner consistant, dîner répondant au besoin de l'activité pm, souper assez tôt et plutôt léger avec des aliments antistress)
- Evitez les grignotages (le stress peut porter à grignoter et entraîner un surplus pondéral)
- Quand vous mangez, ne faites rien d'autre (continuer à travailler ou regarder la télévision en mangeant, c'est renoncer à la décompression que doit engendrer le repas)
- Mangez « confortable » : évitez les repas pris sur le pouce…ou debout
- N'oubliez pas les aliments riches en glucides qui vous apporteront les sucres lents indispensables à la résistance au stress tout au long de la journée (pâtes, riz, féculents, céréales, certains fruits et légumes, chocolat noir)
- Restez hydraté pour épargner le stress à votre corps. Buvez quotidiennement 2 litres de liquides, régulièrement répartis tout au long de la journée (et pas seulement pendant les repas)

Sommeil : Ayez une bonne hygiène du sommeil

Le stress peut perturber le sommeil et vice versa. Le sommeil est un besoin et est indispensable pour une bonne récupération physique et intellectuelle, d'où l'importance d'y prêter très attention. Presque tout le monde passe une nuit blanche de temps en temps, mais ce problème occasionnel n'a pas de graves conséquences. Cependant, si le manque de sommeil perdure, cela aura un impact sur la santé et la vie au quotidien. Il existe cependant quelques règles pour une bonne hygiène de sommeil.

- Dormez aussi longtemps qu'il le faut pour vous sentir reposé et en pleine forme le lendemain, mais pas plus. Des périodes très longues au lit semblent être associées à un sommeil léger.
- Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, peu importe l'heure à laquelle vous vous êtes couchés la veille. Cela vous aidera à établir un cycle veille- sommeil régulier et à avoir envie de dormir à la même heure chaque nuit.
- Maintenez une température agréable (ni trop chaude, ni trop froide) dans la chambre. Une température de 18 °C (65 °F) est recommandée.
- Gardez votre chambre silencieuse, sombre et confortable.
- Ne vous couchez pas avant d'avoir sommeil.
- Ne ressassez pas les problèmes de la journée et ne vous inquiétez pas du lendemain.
- Si vous êtes incapable de dormir, allez dans une autre pièce et faites quelque chose de reposant.
- Lire ou manger peut-être bénéfique.
- Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir.
- Évitez l'alcool qui facilite l'endormissement, mais donne un sommeil fragmenté.

A méditer !

Certains pensent à tort que se coucher frustré(e) est mauvais. Cependant, forcer la résolution d'un conflit avant de dormir peut empirer les choses. Il semble en effet qu'en situation de colère, une partie de notre cerveau - appelée amygdale - se met en mode attaque- fuite. Cela nous rend plus émotifs et donc moins aptes à avoir une discussion calme et rationnelle. De plus, il est bien connu que le sommeil est un puissant antidote au stress. De temps en temps, optez pour une trêve nocturne afin d'avoir les idées plus claires le matin et régler ainsi vos

Auto-gratification : Prendre soin de soi, S'auto-gratifier

De nombreuses études scientifiques ont démontré l'importance de reconnaître le positif en nous plutôt que de voir seulement le négatif. Ceci augmente la motivation, diminue les tensions émotionnelles, dédramatise et permet de mieux s'adapter aux situations. De plus, en posant de petits gestes de bienveillance envers soi-même, on risque de soulager nos inquiétudes et de développer un sentiment de sécurité intérieure.

- Dressez, sur petit carton, un bilan positif de ses qualités, ses forces et ses avantages et le consulter régulièrement. Faites un bilan de gratification.
- S'auto-gratifier de ses réalisations positives et de sa journée.
- Relativiser les conséquences négatives
- Répandez cette gratification à votre entourage.
- Accepter les gratifications provenant d'autrui.
- Se planifier une activité plaisante, gratifiante, une récompense !
- Lire un livre inspirant
- Prenez du temps pour des plaisirs sensuels (SPA, massage, bain chaud, resto, campagne…)
- Ayez du plaisir
- Faites quelque chose exclusivement pour vous.

Temps : Mettez le temps de votre côté !

C'est sans doute l'une des clés de la lutte antistress, car les conséquences d'un manque de la gestion du temps sont désastreuses : débordement et épuisement suite à un déséquilibre entre la charge de travail et le temps disponible. La procrastination s'installe et crée un malaise, un énervement causé par les retards.

La feuille d'activités a l'avantage d'offrir une vue globale sur la semaine et de l'organiser par rubrique de façon raisonnable et réalisable. Réaliser l'agenda à l'avance permet de prévoir ce qui doit être fait, permet une organisation et un gain de temps et motive à agir. En cas d'imprévu, et que celui-ci est prioritaire, l'ensemble de l'agenda peut être décalé, voire annulé. Des alternatives sont trouvées. Dès qu'elles sont exécutées, les

tâches sont revues et évaluées, sur une échelle de 0 à 10, selon le niveau de maîtrise, de plaisir ou d'anxiété ressenti. Ainsi, la matérialisation du travail déjà accompli apporte un « réconfort » et évite de trop se focaliser sur les tâches non encore achevées.

Gérer une seule tâche à la fois. Lorsqu'une personne en a trop, elle tente de tout faire en même temps, ce qui donne souvent de mauvais résultats, une perte de temps, une augmentation de stress et finalement laisse tout tomber. En se concentrant sur l'activité en cours, cela permet d'être tout entier, diminue le sentiment de précipitation et permet d'être plus efficace.

La suite logique est la pratique de l'ici et maintenant. Si je me focalise sur ce qui n'est pas fait ou sur ce qui est à faire, je ne suis plus dans le moment présent, tout n'est plus centré sur la tâche et on devient anxieux, frustré, insatisfait, découragé, irritable et pessimiste. Je me centre donc sur le moment présent pour être efficace, constructif et calme.

Garder des balises sécuritaires !

Sachez dire « NON » : S'il n'est pas systématique, le « non » est protecteur et il vous évitera de vous laisser « embarquer » là où vous ne voulez pas aller, à assumer des responsabilités qui ne sont pas les vôtres, à accepter un travail alors que vous êtes déjà débordé(e). Rappelez- vous qu'au niveau relationnel, le « non » est souvent moins décevant qu'un « oui » non tenu.

Éviter de différer ce qui doit être accompli. Les tâches déplaisantes sont souvent abordées à reculons ou même esquivées. Bref, on perd du temps et plus le temps passe, plus le malaise et le stress s'accroissent. Ce comportement s'appelle la procrastination. Donc, ne jamais remettre à plus tard ce qui peut être fait maintenant.

Ménagez-vous des plages de « non-productivité »

- Se ménager des plages pour des activités « non productivistes » de résultats. Faire du sport, se réserver du temps pour des activités récréatives, c'est très bien... à condition de ne pas reproduire les

mêmes contraintes que dans sa vie professionnelle ou privée (performances, valorisation de l'image de soi, emploi du temps surchargé, ...). Pourquoi ne pas prendre le temps de ne rien faire (sans en abuser !), de humer l'air du temps et oublier les objectifs, de se laisser guider (e) par sa seule inspiration ?

- Enfin, pourquoi ne pas s'octroyer, si les conditions de travail le permettent, une petite sieste régénératrice.

Le petit sommeil est en voie de réhabilitation, surtout depuis que la Nasa a démontré que 40 minutes de sommeil au cours de la journée améliorent les performances de 34%.

Je vous remercie d'avoir lu ce livre. Laisser votre avis à propos du livre sur la plateforme d'achat (Amazon par exemple), même succinct, nous aide énormément.

Conclusion

Pour être en forme physique et mentale, une meilleure connaissance de soi est nécessaire.

1. **1.** Nous devons disséquer notre stress :
   - Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse au stress.
   - Trouver la source du stress, modifier vos pensées et échafauder un plan B.

2. Nous devons reconstruire notre vie avec le stress :
   - Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies.
   - Apprenez à moduler vos pensées et vos émotions et vos réactions physiologiques à l'aide de la relaxation, la méditation ou des activités plaisantes.
   - Adaptez vos comportements.
   - Développer votre estime et votre confiance en vous.
   - Développez une belle philosophie de la vie avec de bonnes habitudes.
   - Prendre du temps pour soi.

3. Nous devons utiliser l'énergie, créer :
   Faire de l'exercice physique ! En plus d'améliorer notre santé de manière générale, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif ! Jouez au ballon avec les enfants !

4. Nous devons trouver notre voie :

Il n’y a pas de solution magique, mais plusieurs petites actions peuvent, en fin de compte, faire une grande différence. Notre qualité de vie sera augmentée. Et si le jugement, la pensée positive, le rire, la charité et l’exercice physique étaient les antidotes contre le stress, nous, nos enfants, nos parents, nos amis en bénéficierions tous !

Esprit sain dans un corps sain.

De la même maison d'édition





